Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

52

0 67532 72263 52

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 4 FASCICULE 52

FRUITS ET LÉGUMES 48
Les gelées et confitures **1417**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un repas en fin de soirée **1422**

CONGÉLATION 40
Plats en casserole à congeler **1426**

PÂTISSERIES ET DESSERTS 43
Les gâteaux aux fruits **1431**

CUISINE MICRO-ONDES 47
Les fours combinés 3 **1436**

Index — Volume 4 **pages centrales**

REPAS POUR MOI
Spaghetti au thon **4e couverture**

RÉALISATION
Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

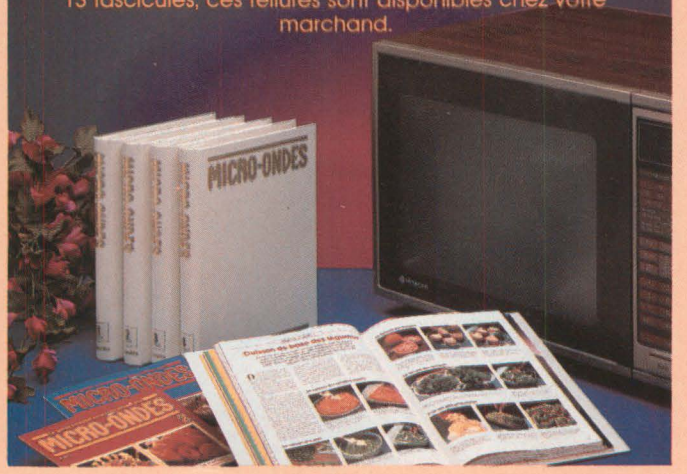
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Plats minceur La quatrième couverture REFAIT peau neuve avec ces recettes minceur débordantes de saveur.

Des plats classiques au four micro-ondes, tels le gratin dauphinois servi à la moderne.

PLUS...

Les purées et sirops de fruits, les darnes de saumon, les marinades en cuisine, les poudings au pain.

Les gelées et confitures

Les gelées et confitures maison se servent en tout temps. En effet, elles se préparent et cuisent en un tournemain au four micro-ondes. Dégustez ainsi des gelées et confitures à la lime, au satsouma et aux oranges amères (bigarades), rafraîchissantes et à saveur légèrement piquante.

Grâce à la cuisson rapide des confitures aux micro-ondes, les fruits conservent leur saveur et leur couleur éclatante, la confiture ne colle pas et ne brûle pas, et la cuisine n'est pas surchauffée. Que demander de plus ?

Ustensiles nécessaires

Vous aurez besoin d'un grand bol profond à l'épreuve de la chaleur, d'une cuiller de bois et d'un extracteur de jus. Servez-vous d'un thermomètre à bonbons, si vous en avez un.

Les confitures

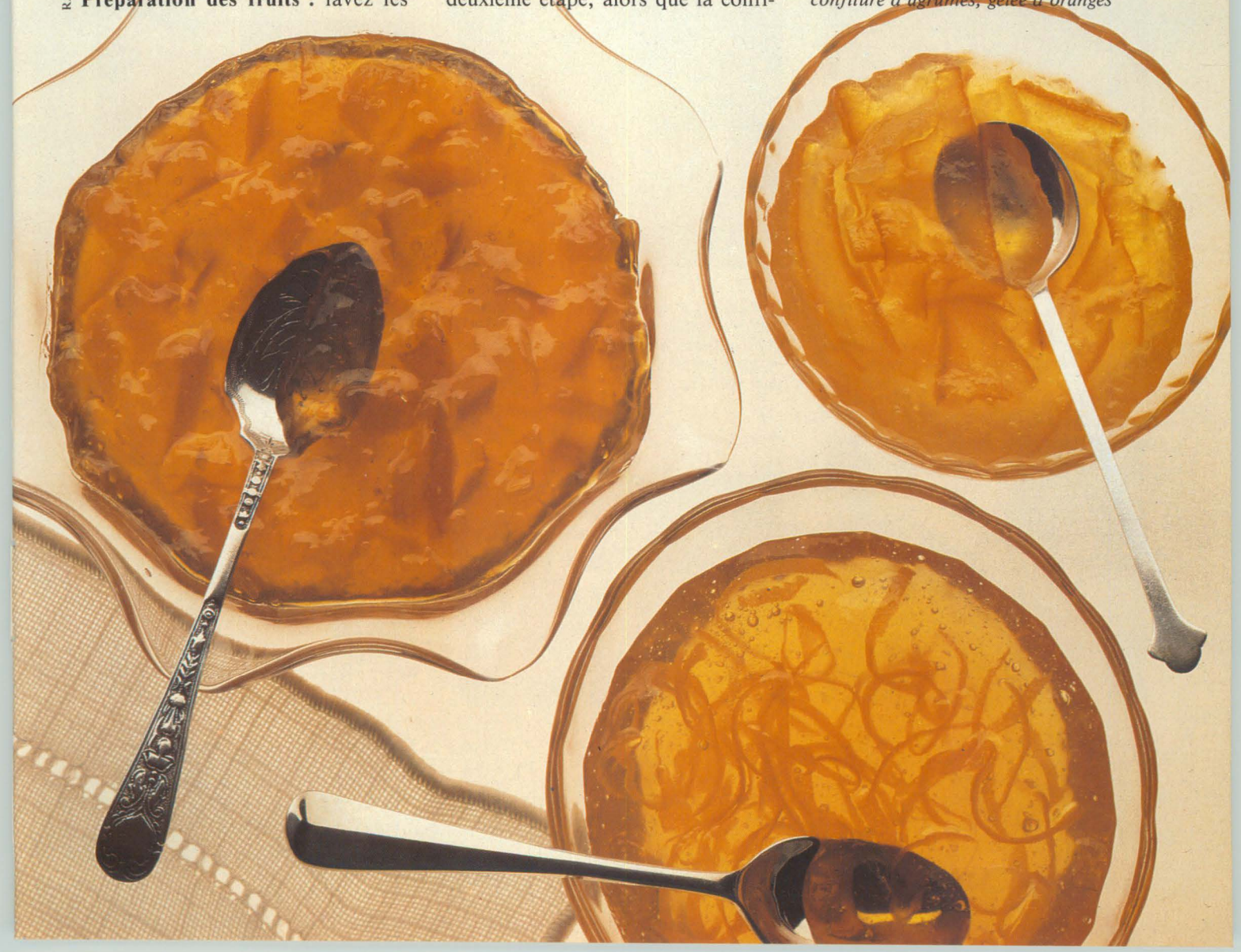
Préparation des fruits : lavez les fruits avec soin, car la pelure est ajoutée à la confiture. Hachez-la en morceaux de grosseur uniforme. La texture et la couleur de la confiture dépendent de la quantité de peau blanche et de membrane que vous lui ajoutez. Pressez bien les fruits, puis enveloppez les pépins, la membrane et la chair du fruit dans une mousseline, ce qui facilitera la prise.

Cuisson : au cours de cette première étape, les fruits amollissent et diminuent de volume. On ajoute ensuite du sucre réchauffé et on passe à la deuxième étape, alors que la confiture doit prendre en gelée (voir Conseils du chef, page 1418). Le beurre que l'on ajoute empêche l'écume de se former en surface.

Les gelées

Préparation des fruits : lavez les fruits et retirez le zeste avec soin, en veillant à ne pas toucher la peau blanche. Enveloppez le zeste dans une mousseline, pressez les fruits, puis hachez la pelure et ajoutez-la à l'eau.

RAY DUNS



Dans le sens des aiguilles d'une montre, de la gauche : *confiture de bigarades, confiture d'agrumes, gelée d'oranges*

Cuisson : la première étape permet d'amollir le zeste et de concentrer le mélange, puis ce dernier est passé au tamis. (Le temps est le même que pour les gelées préparées selon la méthode traditionnelle.) Faites ensuite cuire la gelée quelques minutes, jusqu'à ébullition, puis ajoutez le sucre. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la gelée soit prise.

Mise en pots
Laissez bien reposer confitures et gelées avant de les verser dans des pots. Servez-vous de récipients stérilisés encore chauds et déposez des rondelles de papier paraffiné sur le dessus. Laissez refroidir complètement avant de sceller les pots. Vous pouvez les déguster tout de suite ou les conserver pendant un an dans un endroit sombre et frais.

Confiture de bigarades

78 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g d'oranges bigarades (amères)
4 cuil. à soupe de jus de citron
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
2 ½ lb/1,1 kg de sucre
1 noix de beurre

ENVIRON 4 lb/1,8 kg

VARIANTES
Confiture d'oranges épicée : suivez la recette, mais ajoutez 2 cuil. à soupe de mélasse en même temps que le sucre. Pour une confiture plus parfumée, ajoutez 6 grains de coriandre aux pépins enveloppés dans une mousseline.

Micro-trucs

Ne diminuez pas les quantités indiquées, sinon la préparation risque de brûler.

Conseils du chef

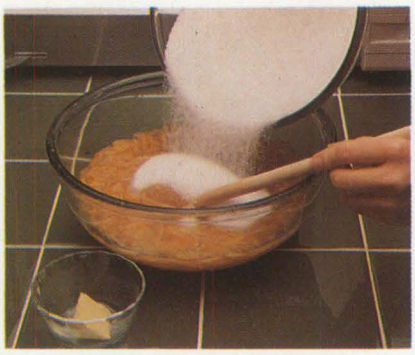
Pour vérifier la cuisson, versez 1 cuil. à café dans une soucoupe froide et laissez refroidir. Glissez le bout du doigt dans le centre : si la confiture plisse, elle est cuite. Vous pouvez aussi utiliser un thermomètre pour micro-ondes. La confiture est cuite lorsqu'elle atteint 221 °F/105 °C.

Préparation de la confiture de bigarades

Brossez *bien les oranges et épongez-les. Coupez-les en deux, pressez-les. Mettez les pépins et la chair dans une mousseline, fermez bien avec un élastique.*

Hachez *les pelures, placez-les dans un bol profond et ajoutez les jus d'orange et de citron. Déposez la mousseline dans le bol et versez l'eau bouillante. Remuez, puis couvrez lâchement.*

Faites cuire *10 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 35 à 40 min. Pressez la mousseline contre la paroi du bol pour en extraire le liquide, puis jetez-la.*



Faites chauffer *le sucre à découvert, 3 ou 3 ½ min à MAX. Incorporez-le à la confiture et ajoutez le beurre.*

Faites cuire *à découvert de 30 à 35 min à MAX., en remuant après 5 min pour bien dissoudre le sucre, puis toutes les 5 min, jusqu'à ce que la confiture soit cuite à point (voir Conseils du chef).*

Laissez refroidir *de 5 à 10 min, puis versez dans des pots stérilisés chauds. Déposez des rondelles de papier paraffiné sur le dessus. Laissez refroidir, scellez et gardez dans un endroit frais.*

Gelée d'oranges

41 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g d'oranges bigarades
6 cuil. à soupe de jus de citron
6 ¼ tasses/1,5 l d'eau bouillante
2 ½ lb/1,1 kg de sucre

ENVIRON 3 ½ lb/1,5 kg

1 Lavez et épongez les oranges. Retirez le zeste des trois quarts des oranges et détaillez-le en fines lanières. Enveloppez-le dans une mousseline.
2 Coupez les oranges en deux, pressez-les, puis tranchez les pelures en petits morceaux. Versez dans un bol profond, ajoutez les jus d'orange et de citron, les pépins, la mousseline et l'eau bouillante. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.
3 Pressez bien la mousseline contre les parois du bol avec une cuiller de bois, pour en extraire tout le liquide. Réservez la mousseline. Passez le mélange au tamis (voir Conseils du chef, ci-dessous). Vous devriez obtenir environ 3 ¾ tasses/900 ml de jus.
4 Versez le jus dans un bol propre et ajoutez les lanières de zeste. Faites chauffer de 10 à 15 min à MAX., jusqu'à ce que le liquide frémisse.
5 Faites chauffer le sucre 3 ou 3 ½ min à MAX., incorporez-le à la gelée. Faites cuire à découvert de 18 à 25 min à MAX., en remuant au bout de 5 min pour dissoudre le sucre, puis toutes les 5 min, jusqu'à ce que la gelée soit à point.
6 Laissez reposer 5 min, écumez, puis versez dans des bocaux stérilisés. Fermez et scellez bien.

Conseils du chef

Laissez égoutter les fruits au-dessus d'un grand bol, dans un sac spécial pour gelées ou passez-les au tamis de nylon foncé d'une double épaisseur de mousseline. Laissez ainsi environ 2 h. Ne remuez pas le sac et ne le pressez pas, sinon le jus ne sera pas clair.

Notes sur la congélation

Choisissez des oranges bigarades (oranges amères) pour préparer les gelées et confitures. Comme la saison est courte, vous pouvez congeler ces oranges entières, dans des sacs pour congélation, pendant neuf mois. Laissez-les décongeler complètement à la température de la pièce avant de vous en servir.

Confiture de limes

63 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de limes
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
2 lb/900 g de sucre
1 noix de beurre
3 ou 4 gouttes de colorant alimentaire vert

4 ½ lb/2 kg

1 Lavez et essuyez les limes avec soin. Coupez-les en deux et pressez-les. Détaillez les pelures en fines lanières et enveloppez les pépins et la chair dans une mousseline.
2 Mettez les morceaux de pelure, le jus, la mousseline et l'eau bouillante dans un grand bol. Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., diminuez à MED., et laissez cuire de 20 à 25 min, jusqu'à ce que la pelure soit amollie. Pressez bien la mousseline contre les parois du bol, avec une cuiller de bois, pour en extraire tout le liquide, puis jetez-la.
3 Faites chauffer le sucre 3 min à MAX., puis incorporez-le, ainsi que le beurre, au mélange. Ajoutez le colorant et faites chauffer 30 min à MAX. Remuez au bout de 3 à 5 min, pour dissoudre le sucre, puis toutes les 5 min.
4 Laissez reposer de 5 à 10 min, puis versez dans des pots stérilisés. Couvrez le dessus de rondelles de papier ciré, puis scellez bien une fois la confiture refroidie.

Confiture de limes

Confiture d'agrumes

58 min

Temps d'attente : aucun

Utilisez environ 1 ½ lb/700 g de fruits pour cette recette.

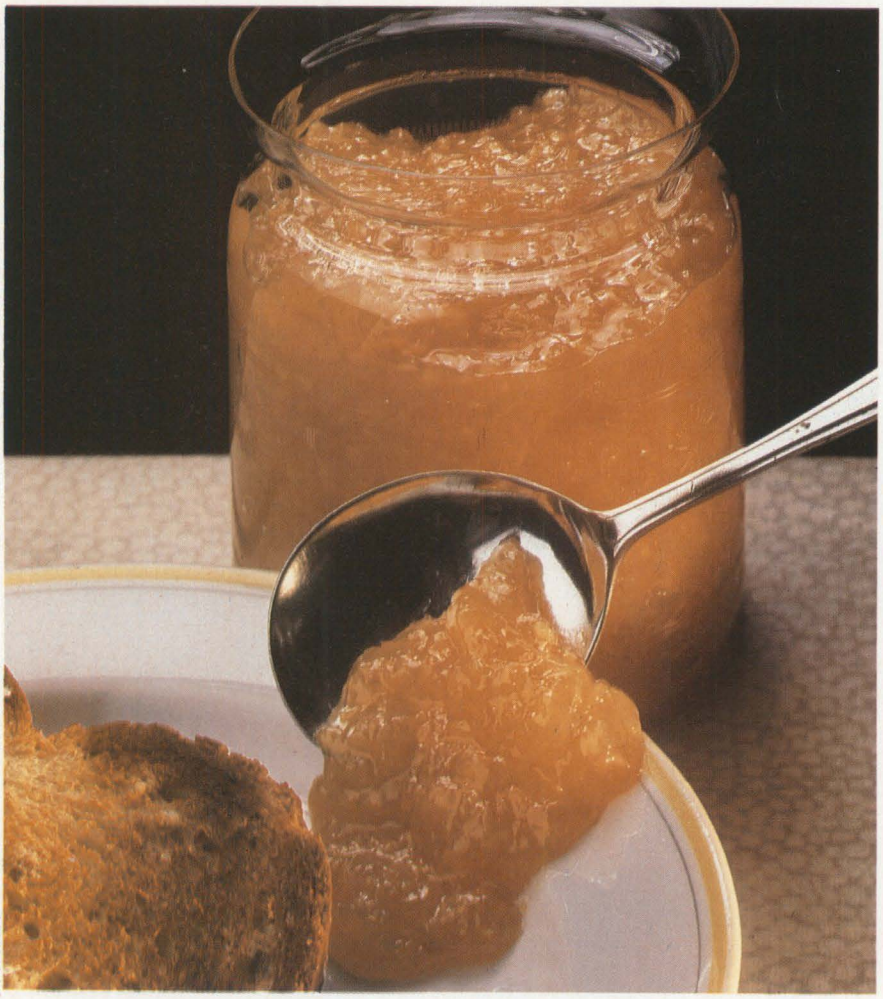
1 pamplemousse
2 citrons
1 orange douce
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
2 lb/900 g de sucre
1 noix de beurre

3 ¼ lb/1,5 kg

1 Lavez et épongez les fruits. Coupez-les en deux et pressez-les bien. Détaillez les pelures en fines lanières, en retirant l'excédent de peau blanche. Enveloppez les pépins et la chair des fruits dans une mousseline.
2 Mettez le jus, les pelures, la mousseline et l'eau bouillante dans un grand bol, couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., puis de 25 à 30 min à MED., jusqu'à ce que la pelure soit très molle. Pressez bien la mousseline contre les parois du bol avec une cuiller de bois pour en extraire tout le liquide, puis jetez-la.
3 Faites chauffer le sucre 3 min à MAX., puis incorporez à la confiture avec le beurre. Faites cuire de 20 à 30 min à MAX., en remuant au bout de 5 min pour dissoudre le sucre, puis toutes les 5 min.
4 Laissez reposer de 5 à 10 min. Versez dans des pots, couvrez le dessus de rondelles de papier paraffiné et laissez refroidir avant de sceller.

VARIANTES
Confiture parfumée au whisky : remplacez ⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante par du whisky et ajoutez aux fruits avant de les faire cuire. Utilisez 2 ¼ lb/1 kg de sucre.

À droite : *confiture parfumée au whisky*
Ci-dessous : *confiture de satsoumas*



DON LAST

Confiture de satsoumas

48 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de satsoumas
1 citron
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
2 lb/900 g de sucre
1 noix de beurre

4 ½ lb/2 kg

1 Brossez et épongez les satsoumas, coupez-les en deux et pressez-les bien. Coupez la pelure en fines lanières. Pressez le citron.
2 Mettez le jus, les pelures et l'eau bouillante dans un grand bol. Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., diminuez à MED., et poursuivez la cuisson de 10 à 15 min.
3 Faites chauffer le sucre 3 min à MAX., puis incorporez-le aux fruits et ajoutez le beurre. Faites cuire de 25 à 30 min à MAX., en remuant bien au bout de 3 à 5 min, pour dissoudre le sucre, puis toutes les 5 min, jusqu'à ce que la confiture soit cuite à point.
4 Laissez reposer 5 min. Versez dans des bocaux stérilisés, couvrez de rondelles de papier paraffiné et laissez refroidir. Fermez hermétiquement.

Tarte à la confiture

6½ min

Temps d'attente : aucun

Garnissez la croûte de 2 ou 4 confitures de votre choix.

6 oz/175 g de pâte brisée ou de pâte de blé entier surgelée, décongelée

GARNITURE

2 cuil. à soupe de confiture de bigarades
2 cuil. à soupe de gelée d'oranges
2 cuil. à soupe de confiture d'agrumes
2 cuil. à soupe de confiture de limes

6 À 8 PERSONNES

1 Abaissez la pâte sur une surface légèrement farinée et foncez un moule à tarte de 8 po/20 cm. Parez les bords, abaissez les retailles et coupez 2 lanières de pâte de 8 po/20 cm. Torsadez-les, puis déposez à angle droit sur le dessus de l'abaisse, en scellant les extrémités avec un peu d'eau.
2 Piquez l'abaisse avec les dents d'une fourchette et festonnez les bords. Couvrez d'une feuille de papier absorbant, enfournez sur une soucoupe renversée et faites cuire 3 min à MAX., en tournant le moule du quart 2 fois. Retirez le papier et laissez cuire 2 min.
3 Garnissez chaque quart d'une confiture de votre choix. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MED., en surveillant de près. Laissez refroidir légèrement avant de servir.

Tarte à la confiture

RAY DUNS

Micro-trucs

Les confitures à haute teneur en sucre deviennent extrêmement chaudes. Il est donc important de faire chauffer cette tarte à MED., seulement et de la surveiller de près, pour éviter qu'elle ne brûle. N'essayez pas de faire chauffer une pointe de tarte seulement ou des tartelettes individuelles.

Un repas en fin de soirée

Préparez ce buffet appétissant et coloré en guise de repas de fin de soirée pour vous et vos amis. Rien de plus facile si vous confiez cette tâche au four micro-ondes.

Pour offrir à vos amis plus que des amuse-gueule au retour d'un spectacle, sans pour autant vous inquiéter du fait que vous devrez cuisiner à votre retour, rien de tel que ce buffet micro-ondes.

La cuisson aux micro-ondes est si rapide que vous pouvez faire cuire un plat tout en prenant l'apéritif en compagnie de vos invités ou en dressant la table.

La terrine est meilleure si vous la préparez la veille, ce qui vous laisse libre de penser aux autres préparatifs le jour même. Si vous suivez bien le compte à rebours, vous n'oublierez pas de réfrigérer le vin, ni de sortir les roulés du réfrigérateur pour qu'ils soient à la température de la pièce avant la cuisson.

Démoulez la terrine et décorez le soufflé juste avant de quitter la maison. Faites le plus de choses possible avant de partir, pour éviter de vous sentir bousculé au retour.

Conseils du chef

Assemblez la salade de poisson à la dernière minute, sinon les betteraves risquent de colorer la sauce à salade et les pommes bruniront au contact de l'air.

CHRIS KNAGGS

Compte à rebours

La veille
Préparez la terrine, faites-la cuire et laissez-la refroidir. Réfrigérez jusqu'au lendemain.

Pendant la matinée
Préparez et réfrigérez le soufflé. Préparez la laitue et les légumes pour la salade; réfrigérez-les.

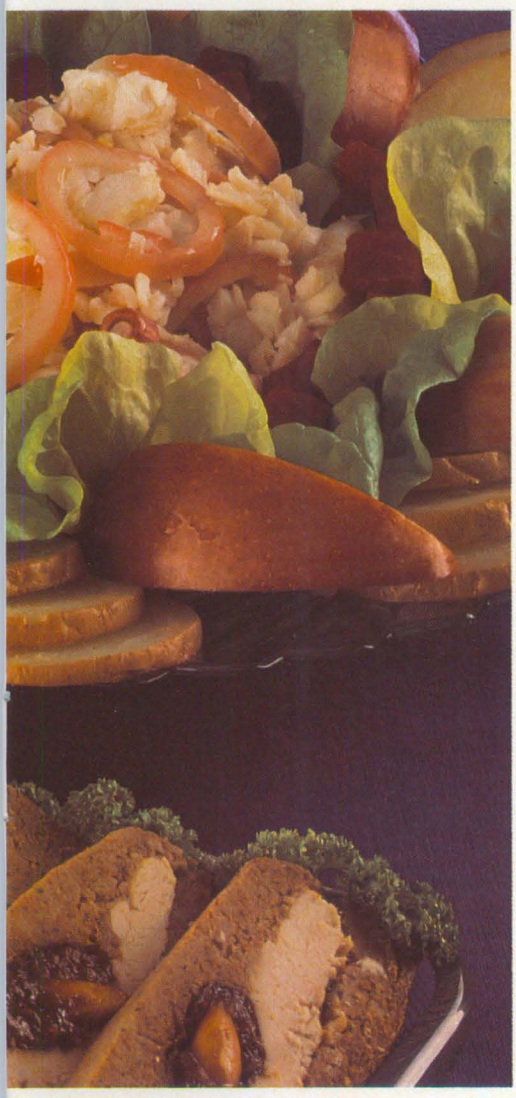
Pendant l'après-midi
Faites cuire le poisson et les pommes de terre, préparez la vinaigrette et les betteraves. Réfrigérez dans des contenants hermétiques. Préparez les roulés d'épinards, nappez-les de sauce, couvrez et réfrigérez. Décorez et réfrigérez le soufflé.

Juste avant de quitter la maison
Dressez la table. Disposez la laitue dans une grande assiette, mais n'ajoutez pas les autres ingrédients de la salade. Démoulez la terrine, garnissez-la et réfrigérez. Composez la salade verte et réfrigérez à couvert. Sortez les roulés du réfrigérateur et réfrigérez le vin.

Juste avant de passer à la table
Faites cuire les roulés d'épinards. Assemblez la salade de poisson, tranchez la pomme à la toute dernière minute. Déposez tous les plats sur la table et invitez vos amis à se servir.

MENU

Salade de poisson
Du poisson, des betteraves, des pommes nappés de sauce onctueuse
Terrine de poulet
Un pâté élégant et raffiné réunissant des éléments de textures variées
Roulés d'épinards aux tomates
De tendres feuilles farcies et nappées de sauce
Salade verte et baguette fraîche
Pour accompagner les plats salés
Soufflé aux abricots
Un dessert léger et rafraîchissant
6 PERSONNES



Terrine de poulet

20 min

Temps d'attente : 10 min

2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché
8 oz/225 g de foies de poulet parés
7 oz/200 g de pain de blé entier, sans croûtes, coupé en petits cubes
⅝ de tasse/150 ml de lait
3 cuil. à soupe de persil haché
1 jaune d'oeuf
1 cuil. à soupe de porto ou de xérès
sel et poivre
8 pruneaux amollis et dénoyautés
8 amandes mondées et grillées
2 cuil. à soupe d'amandes effilées, grillées et hachées
5 oz/150 g de poitrine de poulet désossée, sans peau, coupée en tranches minces

6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert 30 s à MAX. Ajoutez l'oignon et les foies de poulet et remuez bien. Couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Faites tremper les cubes de pain dans le lait.
3 Déposez foies de poulet, cubes de pain, 1 cuil. à soupe de persil, jaune d'oeuf, porto et assaisonnements dans un mélangeur et réduisez en purée homogène.
4 Foncez la base d'une terrine ou d'un moule à pain ordinaire de 4 tasses/1 l de papier ciré et versez-y la moitié du mélange, en lissant bien la surface.
5 Poussez une amande grillée dans chaque pruneau, puis alignez-les au centre de la terrine. Couvrez de minces tranches de poitrine de poulet, parsemez d'amandes hachées et de persil.
6 Recouvrez le tout du reste du mélange en pressant bien les bords. Couvrez et faites cuire 17 ou 18 min à MED., jusqu'à ce que la surface du pâté soit assez ferme. Laissez reposer à couvert pendant 10 min, puis laissez refroidir complètement et réfrigérez. Démoulez avant de servir.

Micro-trucs

Pour faire griller les amandes entières, placez-les sur une feuille de papier absorbant et mettez au four 4 ou 5 min à MAX., en les retournant toutes les minutes. Pour absorber le surplus de micro-ondes, déposez un verre d'eau dans le four pendant que vous faites griller les amandes.

Salade de poisson

8½ min

Temps d'attente : 3 min

Servez-vous de betteraves fraîches ou en boîte pour préparer cette salade.

2 pommes de terre à pelure rouge, coupées en tranches minces
2 cuil. à soupe d'eau
1 laitue déchiquetée
4 oz/100 g de betteraves marinées, coupées en petits dés
1 pomme rouge, le coeur enlevé, coupée en 8 quartiers

PRÉPARATION DE POISSON

12 oz/350 g de filets de poisson à chair blanche, la peau enlevée, coupés en morceaux de 1 ½ po/ 4 cm
1 petit oignon rouge émincé
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe d'eau
1 pincée de piment de la Jamaïque
3 clous de girofle entiers
6 grains de poivre noir
1 pincée d'aneth

VINAIGRETTE

⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
1 petit oignon grossièrement haché
1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à soupe de cornichons sucrés
poivre au goût

6 PERSONNES

Préparation de la salade de poisson

Préparez *la vinaigrette, couvrez et réfrigérez. Rincez les pommes de terre à l'eau froide, épongez-les, puis mettez-les dans un bol. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Mêlez *bien tous les ingrédients de la préparation au poisson, couvrez et faites cuire de 3 ½ à 4 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir et réfrigérez.*

Disposez *la laitue sur une grande assiette de service et placez le poisson au centre. Déposez les dés de betteraves autour du poisson, sans tasser.*

Disposez *les quartiers de pommes uniformément, la pelure vers le haut, près des bords de l'assiette. Étalez les tranches de pommes de terre entre les pommes et versez la vinaigrette sur le tout juste au moment de servir.*

Roulés d'épinards aux tomates

20½ min

Temps d'attente : 3 min

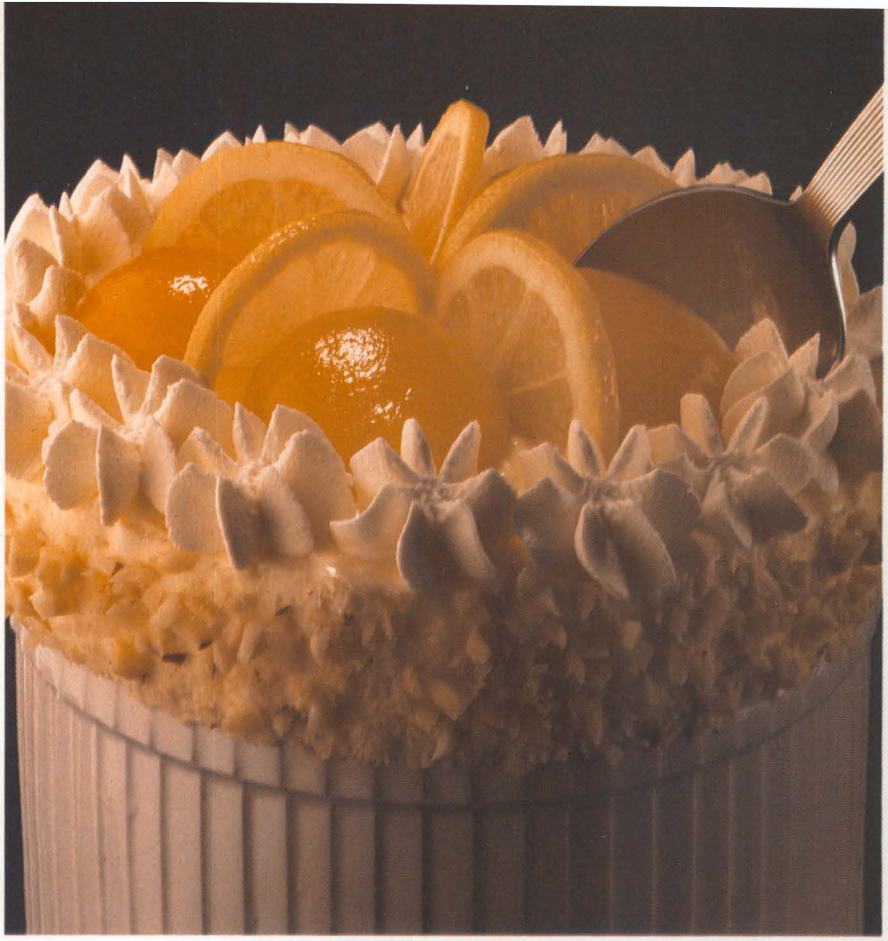
12 grandes feuilles d'épinards
8 oz/225 g de chair à saucisse de porc
1 petit oignon très finement haché
7 oz/200 g de chapelure fraîche
4 oz/100 g de champignons hachés fin
1 cuil. à café de fines herbes séchées
sel et poivre
ciboulette hachée pour garnir

SAUCE
1 boîte de 14 oz/396 g de tomates concassées
1 cuil. à soupe de cassonade foncée
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Coupez les tiges des épinards, rincez les feuilles et placez-les dans un bol. Couvrez et faites cuire de 30 à 60 s à MAX.
2 Mêlez la chair à saucisse, l'oignon, la chapelure, les champignons, les fines herbes et les assaisonnements au goût.
3 Déposez un peu de mélange au centre de chaque feuille d'épinard. Repliez les côtés sur la farce, puis roulez bien les feuilles. Placez les roulés, côté scellé sur le dessous, dans un plat peu profond.
4 Mélangez tous les ingrédients de la sauce et versez sur les roulés.
5 Couvrez le plat et faites cuire 15 min à MED., en le tournant à 2 reprises. Augmentez la puissance à MAX., et laissez cuire encore 5 min, en tournant le plat du quart 1 fois. Laissez reposer à couvert 3 min, parsemez de ciboulette fraîche et servez.

VARIANTE
Remplacez les épinards par du chou de Milan; les temps de cuisson sont les mêmes.



Soufflé aux abricots

Soufflé aux abricots

1¼ min

Temps d'attente : aucun

4 oeufs, blancs et jaunes séparés
½ tasse/125 g de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste râpé et le jus de 3 citrons
4 cuil. à café (1 ½ sachet) de gélatine en poudre
⅞ de tasse/200 ml de crème 35 %
1 boîte de 7 ¾ oz/220 g d'abricots, bien égouttés

DÉCORATION
4 oz/100 g de noix hachées
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée
tranches de citron

6 PERSONNES

1 Graissez légèrement un plat à soufflé de 3 ¾ tasses/900 ml. Taillez une double épaisseur de papier ciré, dépassant de 2 po/5 cm la hauteur du plat, suffisamment grande pour couvrir l'extérieur du plat et le chevaucher légèrement. Fixez bien le papier et badigeonnez la surface intérieure au-dessus du rebord d'un peu d'huile végétale.
2 Faites chauffer les jaunes d'oeufs et le sucre 1 ou 2 min à MIN. Fouettez bien jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux, puis ajoutez le zeste de citron et mélangez bien.
3 Versez le jus de citron dans un petit bol, saupoudrez la gélatine sur le dessus et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX., jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Incorporez aux oeufs battus.
4 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis fouettez aussi la crème. Réservez 5 abricots et hachez le reste finement.
5 Incorporez la crème fouettée et les abricots hachés au mélange crémeux, puis incorporez délicatement les blancs d'oeufs battus à l'aide d'une cuiller de métal. Versez dans le plat, lissez bien le dessus et réfrigérez 2 ou 3 h.
6 Dégagez le rebord supérieur du soufflé à l'aide d'un couteau. Retirez délicatement le papier ciré, puis pressez avec soin les noix hachées contre la paroi apparente du soufflé. Décorez de rosettes de crème fouettée, de tranches de citron et des abricots gardés en réserve.

Plats en casserole à congeler

Ces plats en casserole se préparent si facilement et se congèlent si bien que vous voudrez toujours en garder un ou deux au congélateur afin de pouvoir recevoir agréablement, même à l'improviste.

Si vous prévoyez un emploi du temps chargé dans les semaines à venir, préparez un ou deux plats en casserole et faites-les congeler. Lorsque vous n'aurez pas le temps de cuisiner, faites simplement décongeler et réchauffer un de ces plats. Servez-le accompagné de riz ou de pommes de terre au four et d'une salade : le tour est joué !

N'oubliez pas de remuer le ragoût pendant la cuisson et assurez-vous que la viande et les légumes sont parfaitement cuits avant de faire congeler le plat. Laissez-le refroidir complètement avant de l'envelopper pour la congélation.

Congélation

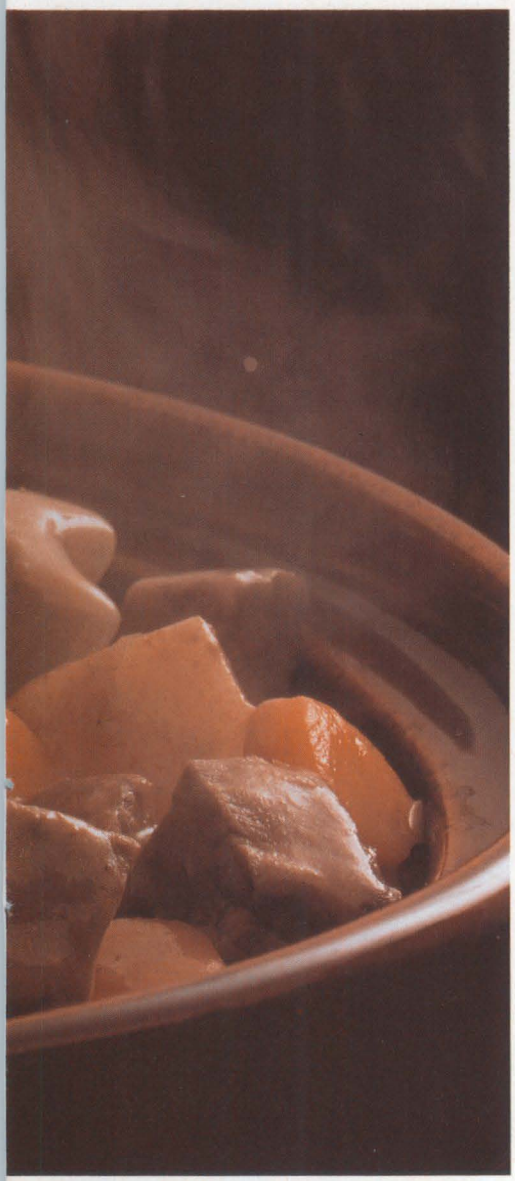
Ces plats se congèlent à merveille, car le liquide qu'ils renferment garde les éléments tendres. Vous pouvez faire cuire et congeler le plat dans un récipient pour micro-ondes et congélateur ou transvidez le contenu refroidi dans un sac à congélation et faites congeler à découvert, tel qu'il est indiqué à la page suivante sans

Ragoût de campagne

dépasser la période de temps recommandé.

Décongélation et réchauffage
Les temps varient selon le plat à décongeler. Réglez d'abord le four à MAX. Diminuez la puissance à MED., si les ingrédients du plat sont plutôt délicats, ou à MED.-MAX., si le contenu de la casserole peut supporter des températures plus élevées. Certains plats, comme le chili aux tomates, peuvent même être décongelés et réchauffés entièrement à MAX.

Pour accélérer les choses, une fois le plat décongelé, réglez le four de nouveau à MAX., pendant un certain temps. Rappelez-vous de bien remuer le tout et de déplacer les morceaux dès que possible pendant la décongélation.



Ragoût de campagne

93 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de décongélation et de réchauffage : 60 min

Servez ce ragoût nourrissant avec des pommes de terre au four arrosées de beurre ou avec du riz brun.

2 lb/900 g de palette ou de bifteck d'extérieur de ronde paré et coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
1 oignon tranché
2 cuil. à café de moutarde à grains entiers
1 gousse d'ail écrasée
1 pincée de clous de girofle moulus
sel et poivre
4 panais coupés en petits cubes
6 carottes émincées
4 branches de céleri coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 lb/450 g de petits oignons
2 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe d'eau

6 À 8 PERSONNES

1 Mettez boeuf, eau, oignon, moutarde, ail, clou de girofle et assaisonnements dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Diminuez à MED., et laissez cuire 40 min, en remuant 3 fois pendant la cuisson.

2 Ajoutez les panais, les carottes, le céleri et les petits oignons et mélangez bien le tout. Couvrez et faites cuire de 45 à 60 min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que viande et légumes soient bien tendres.

3 Délayez la farine dans l'eau et ajoutez au ragoût. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 10 min.

4 Pour congeler : laissez refroidir complètement, puis suivez les indications données ci-contre. Congelez au maximum 3 mois.

Pour servir
Développez la casserole et remettez le tout dans le plat. Couvrez et faites chauffer 15 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., et laissez chauffer encore 40 min, en remuant 3 fois. Pour terminer, faites chauffer 5 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Pour congeler et décongeler les plats

Choisissez *le plat qui convient et doublez-le de pellicule plastique. Versez-y le contenu refroidi et fermez l'emballage.*

Congelez à découvert. *Retirez le contenu du plat et enveloppez-le de papier à congélation. Étiquetez avec soin et remettez au congélateur.*

Pour servir : *développez le contenu et remettez-le dans le plat. Faites décongeler et chauffer selon les instructions des recettes individuelles, en remuant bien le tout dès que possible.*

Poulet aux herbes

31 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation et de réchauffage : 30 min

1 oignon coupé en rondelles
1 gousse d'ail écrasée
4 tranches de bacon coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 cuil. à soupe de farine tout usage
¾ de tasse/175 ml d'eau
3 cuil. à soupe de vin blanc
1 poulet à rôtir de 3 lb/1,4 kg, sans peau, coupé en 8 morceaux
8 oz/225 g de champignons en tranches
4 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café d'estragon séché
1 petite feuille de laurier
sel et poivre

Ci-dessus : *poulet aux herbes*
À droite : *agneau à la méditerranéenne*

3 cuil. à soupe de vin blanc, pour servir

4 À 6 PERSONNES

1 Faites chauffer l'oignon et l'ail, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.

2 Mettez le bacon dans une marmite de 10 tasses/2,5 l et faites-le cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez tout le gras, sauf 1 cuil. à soupe. Laissez refroidir le bacon, puis émiettez-le et réservez.

3 Délayez la farine dans le gras de bacon, puis ajoutez l'eau et le vin petit à petit. Ajoutez le poulet, les champignons, les fines herbes, les assaisonnements au goût et le bacon émietté. Couvrez et faites cuire 25 min à MAX., en retournant le poulet 1 fois et en remuant la sauce à 3 reprises.

4 Pour congeler : laissez refroidir complètement, puis faites congeler selon les instructions données à la page 1427. Gardez au congélateur au maximum quatre mois.

Pour servir

Développez le contenu et remettez-le dans le plat ou la casserole. Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., puis diminuez à MED.-MAX., et laissez chauffer encore de 20 à 25 min, en remuant bien le tout 2 ou 3 fois. Incorporez le vin à la sauce et servez.

Agneau à la méditerranéenne

13 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation et de réchauffage : 25 min

Voici un ragoût d'agneau aux courgettes et aux tomates très facile à préparer.

¾ à 1 lb/350 à 450 g d'agneau cuit, coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
2 courgettes (environ 6 oz/175 g) coupées en cubes de ¾ de po/2 cm
1 boîte de 14 oz/411 g de sauce tomate
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de champignons, bien égouttés

INDEX VOLUME 4 FASCICULE 40 À 52

A

ABRICOTS
- gâteau à l'abricot 1215
- pavé aux abricots et aux mandarines 1336

AGNEAU
Agneau au romarin 1161
Brochettes marinées 1121
Casseroles
- agneau à la méditerranéenne 1428
- côtelettes d'agneau grillées 1437

Côtelettes
- côtelette au bleu QC 45
- côtelettes d'agneau au beurre à l'ail 1367
- côtelettes d'agneau au gingembre 1120
- côtelettes d'agneau barbecue 1120-1212
- côtelettes d'agneau farcies 1119
- côtelettes d'agneau panées 1210
- côtelettes glacées aux abricots 1121

Pilaf à l'agneau 1246
AIL 1366-1367
- pain à l'ail et aux herbes 1368
- petits pains à l'ail 1369

ALIMENTS POUR BÉBÉS 1374-6
ANANAS
- gâteau à l'ananas 1123
- gâteau glacé à l'ananas et au gingembre 1355
- petits gâteaux à l'ananas 1411

ARTICHAUTS FRAIS AVEC TREMPETTES 1353
AUBERGINES
- assiette à la méditerranéenne 1396
- aubergine farcie au porc 1146

B

BANANES
- banane royale chaude 1081
- bananes chocolatées 1083
- bananes flambées 1083
- bananes piquantes au four 1082
- chutney aux bananes et à la noix de coco 1084
- glaçons parfumés à la banane 1085
- pain aux bananes 1084
- tarte à la banane 1082

BETTERAVES
- bortsch ukrainien 1266
- purée de betteraves 1375

BOEUF
Biftecks
- boeuf à l'orange 1250
- boeuf à l'orientale 1319
- boeuf au gingembre 1253
- boeuf aux poivrons 1202
- boeuf en sauce crémeuse 1250
- boeuf en sauce tomate 1251
- boeuf mariné à la chinoise 1252
- brochettes de boeuf à l'orientale 1342
- languettes de boeuf à l'orientale 1251
- sandwichs chauds au boeuf 1253
- timbale de rognons 1386
- tournedos Henri IV 1182

Boeuf haché
- biftecks hachés au bacon 1153
- biftecks hachés en sauce 1358
- boeuf haché aux légumes 1134
- boeuf haché Stroganoff 1360
- brochettes pour enfants 1377
- chili aux tomates 1429
- crêpes à la mexicaine 1166
- garniture pour hamburgers 1191
- hamburgers aux herbes 1437
- hamburgers géants 1359
- nouilles Stroganoff 1365
- omelette au boeuf haché 1359
- pains de viande mexicains 1321
- pâté chinois QC 48
- pizza au boeuf et aux pommes de terre 1360
- poivrons farcis au boeuf 1144
- potage nourrissant au boeuf 1359
- rigatoni aux boulettes 1406
- roulés de boeuf 1190
- sauce à la milanaise 1368
- sauce à spaghetti 1271
- sauce au boeuf haché 1190
- spaghetti aux boulettes 1363
- tacos au boeuf 1192
- tagliatelles à la florentine 1365

Casseroles
- boeuf au chili 1166
- casserole au boeuf piquant 1167
- ragoût de boeuf et de céleri 1133
- ragoût de campagne 1427

Filet de boeuf à l'estragon 1228
Rôti/braisé
- boeuf braisé à l'américaine 1141
- boeuf en sauce crémeuse 1140
- daube de boeuf aigre-douce 1139
- estouffade de boeuf aux courgettes 1138
- rôti d'entrecôte 1401

Salade de boeuf à la mexicaine 1341
BOISSONS
- chocolat chaud à la crème 1222
- glaçons parfumés à la banane 1085

BOUCHÉES DE POISSON TROPICALES 1241
BROCHETTES
- brochettes de légumes 1354
- brochettes de poisson 1151
- brochettes de poulet à l'orientale 1342
- brochettes de saucisses de porc 1101
- brochettes marinées 1121
- brochettes pour enfants 1377
- rognons en brochette 1385

BROCOLI
- pâté au brocoli et aux champignons 1290
- pommes de terre au yogourt 1396

C

CAFÉ
- café alcoolisé et variantes 1339

CANARD
- canard aux abricots 1219
- canard aux pêches 1218
- canard farci aux fruits 1220
- canard laqué à l'ananas 1218
- canard laqué aux canneberges 1218
- canard laqué aux cerises 1218
- canard parfumé aux agrumes 1219
- canard parfumé aux prunes 1217
- canard rôti à l'orange 1217

CAROTTES
- carottes au beurre 1403
- carottes au romarin 1164
- carottes en salade 1269
- purée de carottes à l'orange 1375

CASSEROLE DE FRUITS DE MER 1429
VOIR AUSSI :
crevettes et pétoncles
CÉLERI
- bâtonnets de céleri farcis 1135
- céleri à la grecque 1133
- céleri glacé aux champignons 1134
- potage au céleri et aux pommes de terre 1091

CHAIR À SAUCISSE
- boulettes de porc et tagliatelles 1205
- boulettes en sauce tomate 1413
- croquettes sur bâtonnets 1416
- feuilles de chou farcies 1414
- lasagne au cottage 1415
- pâté chinois au porc 1412
- roulé au porc 1413
- tagliatelles à la viande 1415

CHAMPIGNONS
- champignons farcis 1369
- champignons gratinés 1407

CHOCOLAT
- bananes chocolatées 1083

- chocolat chaud à la crème 1222
- copeaux de chocolat 1223
- fondue au chocolat 1222
- gâteau au chocolat 1124, 1224
- gâteau au chocolat et aux noix 1126
- gâteau aux courgettes et au chocolat 1299
- gâteau étagé au chocolat 1124
- mousse au chocolat 1224
- pouding au chocolat QC 40
- sauce au chocolat 1223
- sauce chocolatée à l'amaretto 1271

CHOU
- chou au gratin 1289
- chou en casserole 1311
- chou en sauce fromagée 1315
- chou entier farci 1145
- chou farci au jambon et au fromage 1313
- chou rouge à l'allemande 1315
- nouilles au chou 1314
- roulés de chou aux tomates 1425
- salade de fruits aux noix 1177
- soupe au chou à l'allemande 1263

CHOU-FLEUR
- chou-fleur en salade 1269
- chou-fleur entier au fromage 1405
- chou-fleur et carottes 1131

CITRON
- gâteau au fromage citronné 1097
- soufflé aux abricots 1425
- tarte au citron 1438

CONFISERIES 1154-1159, 1324-1327, 1377

CONFITURE DE PRUNES 1281

CONFITURES ET GELÉES 1417-1420

COURGES
- courges à la cassonade 1255
- courges à la crème sure 1255
- courges aux pommes 1255
- courges en casserole 1256
- courges farcies 1258
- pain frais aux courges 1257

COURGETTES
- casserole de courgettes 1293
- courgettes et tomates 1130
- courgettes farcies 1143
- mini-courgettes farcies au crabe 1147
- quiche aux courgettes 1395

CRÈME GLACÉE
- crème glacée au coulis de pêches 1229
- gâteau glacé à l'ananas et au gingembre 1355

CRÊPES À LA MEXICAINE 1166

CREVETTES
- chow mein au porc et aux crevettes 1349
- crevettes à la bière 1351
- crevettes à la niçoise 1351
- crevettes à l'italienne 1351
- crevettes au bacon 1350
- crevettes au xérès 1348
- crevettes en coupe QC 43
- omelettes aux crevettes 1350
- paella aux crevettes et aux poivrons 1202

D

DESSERTS
- bagatelle aux fruits rouges 1261
- bagatelle Forêt-Noire 1403
- banane royale chaude 1081
- bananes chocolatées 1083
- bananes flambées 1083
- bananes piquantes au four 1082
- carrés à l'orange 1117
- coupe aux cassis meringuée QC 49
- couronne au caramel écossais et aux raisins 1195
- crèmes caramel 1131
- croustillant aux prunes 1279
- croustillant aux framboises 1440
- festin aux fruits 1178
- flan aux fruits frais 1116
- flan glacé aux reines-claudes 1278
- flans à l'orange 1293
- fondue au chocolat 1222
- fruits au sirop 1322
- fruits au xérès 1177
- gâteau au fromage citronné 1097
- gelée aux cinq fruits 1115
- gelée-dessert aux cerises 1117
- goyaves exotiques 1243
- macédoine de fruits 1294
- meringue au citron QC 42
- mousse au chocolat 1224
- mousse aux reines-claudes 1280
- oranges farcies 1175
- pain aux bananes 1084
- pamplemousses farcis 1334
- parfait aux pêches et au gingembre 1178
- pavé aux abricots et aux mandarines 1336
- poires pochées, sauce au chocolat 1223
- pommes caramélisées aux arachides 1376
- pouding au chocolat QC 40
- pouding au pain à l'ancienne 1193
- pouding au pain au caramel 1196
- pouding au pain de blé entier 1194
- pouding au pain épicé 1197
- pouding au pain fruité 1197
- pouding aux framboises QC 51
- pouding Betty 1194
- régal de papayes 1243
- riz au lait fruité 1378
- salade de fruits salée 1176
- salade de fruits sucrés 1335
- salade de fruits vite faite 1179
- salade des Antilles 1241
- savoureux kaki QC 47
- sorbet aux pamplemousses verts 1336
- soufflé aux abricots 1425
- tarte à la banane 1082
- tarte à la confiture 1421
- tartelette tutti frutti QC 41

VOIR AUSSI :
gâteaux, flans, crème glacée, petits fours

DINDE
- chili à la dinde 1371
- rôti de dinde aux canneberges 1129

E

ÉPICES/ASSAISONNEMENTS 1165-1320

ÉPINARDS
- lasagne aux épinards 1288
- miche farcie aux épinards 1284
- roulés d'épinards aux tomates 1425
- sauté d'épinards et de germes de haricot 1274

F

FINES HERBES 1162

FLANS SUCRÉS
- flan au chocolat 1381
- flan au chocolat blanc 1381
- flan au chocolat et aux noix 1381
- flan aux fraises 1380
- flan aux prunes 1280
- flan glacé aux reines-claudes 1278
- tarte à la bostonnaise 1380
- tarte à la cassonade et aux épices 1382
- tarte aux cerises et au kirsch 1382
- tarte aux fruits à la française 1175
- tarte aux trois agrumes 1383

FROMAGE
- amuse-gueule au fromage 1406
- chou-fleur entier au fromage 1405
- fondue aux deux fromages 1407
- fromage au porto 1285
- rigatoni aux boulettes 1406
- toast au thon 1405

G

GÂTEAUX
- babas à l'orange 1410
- carrés au gingembre 1344
- carrés aux dattes et aux amandes 1345
- carrés aux épices vite faits 1346
- gâteau à l'abricot 1215
- gâteau à l'ananas 1123
- gâteau aux bananes et aux noix 1347
- gâteau aux courgettes et au chocolat 1299
- gâteau aux dattes et aux noix 1346
- gâteau aux fruits de luxe 1434
- gâteau aux fruits en couronne 1435
- gâteau aux fruits et aux amandes 1434
- gâteau aux fruits glacé 1435
- gâteau aux fruits traditionnel 1432
- gâteau de la fête des mères 1433
- gâteau étagé au chocolat 1124
- gâteau renversé au sirop d'érable 1127
- gâteau rosé 1343
- pain d'épice 1344
- petits gâteaux 1409
- petits gâteaux à la farine de maïs 1411
- petits gâteaux à l'ananas 1411

GELÉES, VOIR DESSERTS

GLACES
- glace au beurre 1409
- glace au citron 1409
- glace aux cerises 1409
- glace au brandy 1215

- glace au chocolat 1409
GOÛTERS
- bouchées aux olives 1284
- croquettes sur bâtonnets 1416
- hamburger double au fromage 1112
- hot-dog à l'allemande 1103
- hot-dogs au fromage 1112
- muffins anglais au poulet 1113
- sandwichs chauds au boeuf mariné fumé 1111
- sous-marin garni 1110
- sous-marin végétarien 1111

GRUAU 1307

H

HARICOTS
- fèves au lard en sauce piquante 1335
- haricots rouges en casserole 1290
- haricots verts au yogourt 1369
- haricots verts en salade 1269

L

LÉGUMES
- brochettes de légumes 1354
- cari de légumes 1319
- cari de légumes épicé 1398
- casserole de riz et de légumes 1397
- enchiladas aux légumes 1287
- jardinière de légumes frais 1373
- lasagne à la mexicaine 1399
- légumes à la chinoise 1371
- légumes au gingembre 1395
- légumes panachés 1229
- macédoine au beurre 1135
- potage au boeuf et aux légumes 1092
- purée de légumes au fromage 1375
- ratatouille QC 50
- salade de légumes 1164
- soupe aux légumes 1091

VOIR AUSSI :
chaque légume en particulier

M

MAÏS À LA MEXICAINE 1289
MORUE
- filets de morue aux tomates 1274
- fricadelles de poisson aux fines herbes 1341
- morue à la florentine 1206

MOUSSE D'AIGLEFIN FUMÉ 1339
MUFFINS
- muffins au bacon 1108
- muffins au blé entier et à la cassonade 1108
- muffins au maïs 1106
- muffins au son et au miel 1107
- muffins aux carottes 1106
- muffins aux raisins et à l'orange 1106
- muffins piquants au fromage 1105

O

OEUFS
- galettes au cari 1168
- oeufs brouillés à l'italienne 1308
- oeufs brouillés au persil 1292
- omelette au boeuf haché 1359
- omelettes aux crevettes 1350
- omelettes du dimanche 1309
- sauces 1181-1183
- terrines de foie aux oeufs 1227

P

PAINS
Salés
- pain à la citrouille 1297
- pain à l'ail et aux herbes 1368
- pain à la tomate et aux fines herbes 1297
- pain à l'oignon 1402
- pain frais aux courges 1257

Sucrés
- pain aux bananes 1084
- pain aux carottes 1298
- pain aux courgettes 1298
- pain aux pommes 1299
- pain de blé entier au miel 1186
- pain épicé 1186
- roulés à l'orange 1187

PAMPLEMOUSSES
- pamplemousses farcis 1334
- sorbet aux pamplemousses verts 1336

PÂTÉS
- terrine de poulet 1423
- trempette à l'avocat 1402

PÂTES ALIMENTAIRES
- boulettes de porc et tagliatelles 1205
- lasagne aux épinards 1288
- lasagne en sauce blanche 1440
- macaroni au fromage 1363
- nouilles Stroganoff 1365
- plumes au jambon et aux légumes 1364
- rigatoni aux boulettes 1406
- rotini au porc 1365
- spaghetti au thon QC 52
- spaghetti aux boulettes 1363
- spaghetti aux légumes 1276
- tagliatelles à la florentine 1365
- tagliatelles au veau 1363

PETIT DÉJEUNER
- croque-monsieur 1306
- gruau à l'ancienne 1307
- gruau chaud rapide 1307
- müesli aux abricots et aux pommes 1309
- oeufs au plat garnis 1306
- oeufs brouillés à l'italienne 1308
- pain doré au jambon et au fromage 1309
- pain doré au sirop 1308
- petit déjeuner complet 1292

PETITS FOURS 1154
PÉTONCLES AUX POIVRONS DOUX 1200
PIZZAS
- pizza à la viande 1234
- pizza aux poivrons 1231
- pizza toute garnie 1231
- pizza toutes occasions 1232
- pizzas aux olives 1234

POISSON
- bâtonnets de poisson à l'orientale 1149
- bâtonnets de poisson en salade 1149
- bâtonnets de poisson en trempette 1150
- brochettes de poisson 1151
- fricadelles de poisson aux fines herbes 1341
- hamburgers au poisson 1149
- quenelles de baudroie au basilic 1317
- risotto au poisson 1150
- wigwam du pêcheur 1378

VOIR AUSSI :
chaque poisson en particulier et fruits de mer

POIVRONS
- paella aux crevettes et aux poivrons 1202
- poivrons farcis à la mexicaine 1201
- poivrons farcis à l'italienne 1203
- poivrons farcis au boeuf 1144
- salade de poivrons doux 1199

POMMES DE TERRE
- pomme de terre à l'italienne QC 46
- pommes de terre à la ciboulette 1163
- pommes de terre à l'allemande 1275
- pommes de terre Anna 1293
- pommes de terre au parmesan 1403
- pommes de terre au yogourt 1396
- pommes de terre en sauce 1376
- potage au céleri et aux pommes de terre 1091
- rondelles de pommes de terre à l'oignon 1130

PORC
Au menu :
rôti de porc 1293
Boulettes de porc et tagliatelles 1205
Casseroles
- casserole de porc à l'italienne 1330
- porc aigre-doux 1248
- porc à l'antillaise 1332
- porc aux asperges et aux champignons 1329
- porc en sauce crémeuse 1332
- porc et céleri à l'orientale 1136
- porc jardinière 1329
- ragoût de porc 1329
- ragoût de porc à l'ancienne 1367
- ragoût de porc estival 1207
- tortillas farcies au porc 1331

Chow mein au porc et aux crevettes 1349
Côtelettes
- côtelettes de porc farcies 1212
- côtelettes de porc panées 1213
- côtelettes de porc Schnitzel 1211
- côtelettes farcies 1439

Côtes levées barbecue 1321
Rotini au porc 1365
Timbale de rognons 1386

VOIR AUSSI :
chair à saucisse et saucisse

POULET
Casseroles
- poulet à l'orientale 1430
- poulet aux herbes 1428

Morceaux
- chili au poulet 1371

- cuisses de poulet aux fines herbes 1301
- cuisses de poulet épicées 1301
- cuisses de poulet farcies 1304
- poulet aigre-doux 1303
- poulet au cari 1168
- poulet bouilli aux fines herbes 1163
- poulet et riz 1247
- poulet et riz aux champignons 1301
- riz frit au poulet 1247

Muffins anglais au poulet 1113

Poitrines
- blancs de poulet aux légumes 1322
- poitrines de poulet à l'orientale 1302
- poulet à la jamaïquaine 1242
- poulet à l'orientale 1169
- poulet braisé au vin 1273
- suprêmes de poulet aux kumquats 1337

Poussins Véronique 1354

Rôti
- brunch familial 1294
- poulet farci au bacon 1391
- poulet farci au porc 1393
- poulet farci aux herbes 1390
- poulet farci aux légumes 1392
- poulet farci aux marrons 1392
- poulet glacé au riz 1391

Sauce brune 1295

PRUNES
- confiture de prunes 1281
- croustillant aux prunes 1279
- flan aux prunes 1280
- flan glacé aux reines-claudes 1278
- gelée de prunes 1281
- mousse aux reines-claudes 1280
- prunes au sucre 1280
- sirop de prunes 1281

Q

QUENELLES 1316-1317

R

RIZ
- boeuf haché aux légumes 1134
- casserole de riz et de légumes 1397
- paella aux crevettes et aux poivrons 1202
- pilaf à l'agneau 1246
- risotto au poisson 1150
- riz brun aux légumes 1248
- riz frit au poulet 1247
- riz pilaf 1245

S

SALADES
- antipasto 1269
- bâtonnets de poisson en salade 1149
- choucroute 1100
- salade de boeuf à la mexicaine 1341
- salade de fruits aux noix 1177
- salade de légumes 1164
- salade de poisson 1424
- salade de poivrons doux 1199
- salade du chef 1271
- saucisse bouillie en salade 1099
- saucisses allemandes en salade 1102

SAUCES

Salées
- aïoli 1181
- hollandaise 1181
- mayonnaise 1181
- mayonnaise à la russe 1181
- mayonnaise au raifort 1181
- sauce à l'estragon 1228
- sauce à la milanaise 1368
- sauce à spaghetti 1271
- sauce au boeuf haché 1190
- sauce aux arachides 1342
- sauce aux oeufs citronnée 1183
- sauce barbecue 1321
- sauce béarnaise 1182
- sauce mousseline 1181
- sauce piquante à la tomate 1287
- sauce tomate 1398
- sauce tomate aux fines herbes 1164
- sauce tomate vite faite 1144
- sauce veloutée 1183
- sauce Véronique 1354

Sucrées
- sauce à la tangerine 1337
- sauce au chocolat 1223
- sauce chocolatée à l'amaretto 1271

SAUCISSES
- brochettes de saucisses de porc 1101
- choucroute 1100
- hot-dog à l'allemande 1103
- salade de pommes de terre et de saucisses à l'allemande 1100
- saucisses bouillies en salade 1099
- saucisses allemandes en salade 1102
- saucisses de Toulouse en ragoût 1103

SOLE ET PLIE
- filets de plie farcis aux épinards 1089
- filets de sole braisés 1087
- filets de sole farcis 1089
- filets de sole panés 1088
- sole aux fines herbes 1087

SOUPES ET POTAGES
- bortsch ukrainien 1266
- chaudrée de palourdes 1093
- crème d'asperges 1094
- potage à l'italienne 1265
- potage au boeuf et aux légumes 1092
- potage au céleri et aux pommes de terre 1091
- potage au cresson 1263
- potage aux palourdes 1267
- potage nourrissant au boeuf 1359
- potage Parmentier à l'espagnole 1265
- soupe à l'oignon 1095-1264
- soupe au chou à l'allemande 1263
- soupe aux légumes 1091
- soupe aux oeufs et au citron 1266
- soupe aux pois 1094
- soupe aux pois à la flamande 1265
- soupe aux pois à la hollandaise 1267
- soupe aux pois verts QC 44

T

TACOS AU BOEUF 1192

TARTES ET TARTELETTES, VOIR FLANS

TERRINES, VOIR PÂTÉS

TOFU 1395

TOMATES
- sauce piquante à la tomate 1287
- sauce tomate 1398
- sauce tomate aux fines herbes 1164
- sauce tomate vite faite 1144
- tomates farcies 1146

TORTILLAS
- enchiladas aux légumes 1287
- pains de viande mexicains 1321

TRANCHES DE JAMBON AUX SATSOUMAS 1334

TREMPETTES
- beurre aux fines herbes 1353
- miche farcie aux épinards 1284
- trempette à la moutarde 1353
- trempette à l'avocat 1402

TRUITE
- truite au cresson 1239
- truite aux amandes et à l'ail 1237
- truite citronnée 1239
- truite en papillote 1238
- truite farcie aux noix 1237

V

VEAU
- pilaf de rognons 1386
- rognons en brochette 1385
- rognons en casserole 1385
- rognons sur rôties 1388
- rouelles à la méditerranéenne 1171
- rouelles à l'aneth 1173
- rouelles à l'estragon 1173
- rouelles au fromage 1172
- sauté de rognons 1388
- tagliatelles au veau 1363
- veau en panure 1171

ERRATA

VOLUME 3, FASCICULE 32, page 877. Carrés au chocolat, remplacez le chocolat nature par 2 oz/50 g de cacao et utilisez ¼ de cuil. à café de poudre à pâte. Méthode : fouettez bien les oeufs, le sucre, le sel et la vanille jusqu'à homogénéité. Faites fondre le beurre de 45 à 60 s à MAX., puis ajoutez au mélange. Tamisez ensemble la farine, la poudre à pâte et le cacao et incorporez au mélange. Ajoutez les noix, au goût. Suivez ensuite la recette, mais faites cuire seulement de 4 ½ à 5 ½ min. Retirez le gâteau du four avant que la surface ne soit sèche.

VOLUME 3, FASCICULE 35, p. 953. Flan aux noix chocolaté, diminuez la quantité de crème 35 % à ⅝ de tasse/150 ml.

VOLUME 4, FASCICULE 41, page 1117. Carrés à l'orange, étape 4 : faites dissoudre la pastille pour gelée et ajoutez assez d'eau pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide.

SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES, page 6. Pour réchauffer les tartelettes au mince-meat, enfournez-en 6, 45 s à MED.

1 cuil. à soupe de cassonade
1 feuille de laurier
½ cuil. à café de basilic séché
sel et poivre

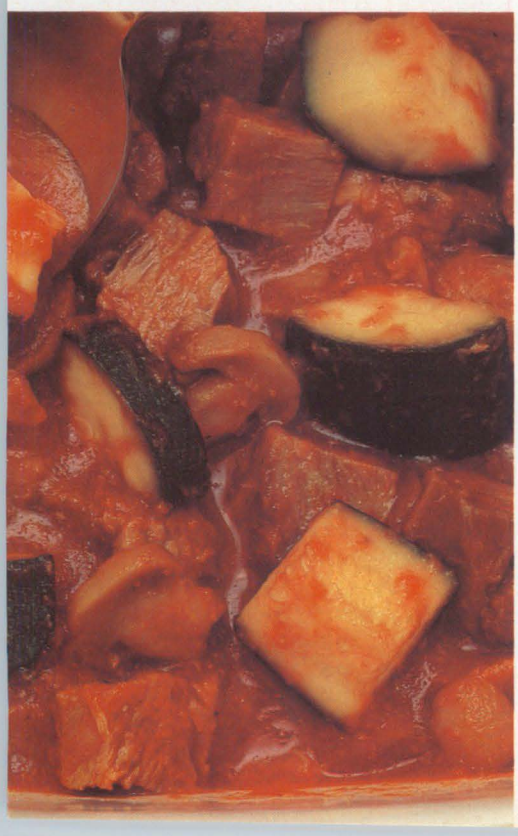
4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Diminuez la puissance à MED., et laissez mijoter de 10 à 12 min, jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois.
3 Pour congeler : laissez refroidir complètement, puis suivez les instructions données à la page 1427. Congelez au maximum trois mois.

Pour servir
Développez le ragoût et remettez-le dans le plat. Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., diminuez la puissance à MED., et laissez mijoter une dizaine de minutes, en remuant 1 fois. Pour terminer, augmentez la puissance à MAX., et faites chauffer 5 min.

Micro-trucs

Il est très important de diminuer la puissance à MED., au moment de la décongélation pour que le plat conserve sa couleur et que les courgettes restent intactes. Remuez très délicatement.



Conseils minceur

L'agneau à la méditerranéenne est un plat nourrissant, relativement pauvre en calories. Chaque portion ne contient que 295 cal/ 1 240 kJ. Servez avec des pommes de terre bouillies et une salade.

Chili aux tomates

27 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation et de réchauffage : 28 min

1 lb/450 g de boeuf haché
1 petit oignon haché
½ poivron vert épépiné et haché
1 boîte de 1 lb 12 oz/800 g de tomates prunes pelées
1 boîte de 15 oz/432 g de haricots rouges bien égouttés
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ cuil. à café de sauce chili ou de Tabasco
2 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 cuil. à soupe de sucre
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez le boeuf haché, l'oignon et le poivron dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 7 min à MAX., en remuant bien 2 fois, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée.
2 Incorporez le reste des ingrédients, en ajoutant du sel et du poivre au goût, et laissez mijoter de 20 à 25 min à MAX., en remuant 4 fois.
3 Pour congeler : laissez refroidir complètement, puis suivez les indications données à la page 1427. Congelez au maximum deux mois.

Pour servir
Développez le plat congelé. Déposez-le dans la casserole, couvrez et faites chauffer 10 min à MAX. Diminuez la puissance à MED.-MAX., et laissez chauffer 10 min, en remuant bien 2 fois. Pour terminer, faites chauffer 8 min à MAX.

Chili aux tomates

Casserole de fruits de mer

7 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation et de réchauffage : 20 min

2 cuil. à soupe de beurre
½ petit oignon haché fin
1 ½ lb/700 g de baudroie, sans peau ni arêtes, coupée en bouchées
1 boîte de 7 oz/200 g de crevettes décortiquées égouttées ou 7 oz/200 g de crevettes fraîches
1 boîte de 7 oz/200 g de moules bien égouttées ou une quantité équivalente de moules fraîches
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche
1 cuil. à soupe de persil haché
¾ de tasse/175 ml de bouillon de poisson
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
poivre

POUR SERVIR
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe de crème 35 %
croûtons et persil frais haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, 1 min à MAX. Ajoutez le poisson, couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients et poivrez au goût. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

Poulet à l'orientale

3 Pour congeler : laissez refroidir, puis suivez les instructions données à la page 1427. Congelez au maximum deux mois.

Pour servir
Développez le plat et déposez-le dans la casserole. Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., puis remuez délicatement. Diminuez la puissance à MED., et laissez chauffer 5 min. Délayez la fécule de maïs dans l'eau et versez dans la casserole, en mélangeant parfaitement. Faites chauffer de 5 à 8 min à MAX., en remuant 3 fois. Incorporez la crème, garnissez le plat et servez.

Poulet à l'orientale

10½ min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation et de réchauffage : 8 min

2 poitrines de poulet désossées, la peau enlevée, puis aplaties
1 poivron vert épépiné et coupé en lanières de ½ po/12 mm
2 oz/50 g d'amandes effilées
1 oignon coupé en rondelles

MARINADE
3 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de xérès sec

4 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un bol. Découpez le poulet en lanières de ¾ de po x 1 ½ po/2 x 4 cm, puis ajoutez-le à la marinade, en remuant bien. Couvrez et laissez mariner de 15 à 30 min à la température de la pièce.
2 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y le poulet, la marinade, le poivron et les amandes et remuez bien le tout.
3 Ajoutez l'oignon, puis faites cuire de 5 ½ à 8 ½ min à MAX., en remuant toutes les 2 min.
4 Pour congeler : laissez refroidir complètement, puis suivez les instructions données à la page 1427. Faites congeler deux mois au maximum.

Pour servir
Développez le contenu congelé et remettez-le dans le plat. Couvrez et faites chauffer 8 min à MAX., en remuant 3 fois.

Micro-trucs

Pour vous faciliter la tâche, faites décongeler le plat quelques minutes dans son emballage, au cycle DÉCONGÉLATION, avant de le déposer dans la casserole. Ne le faites pas chauffer trop longtemps ainsi, car la pellicule plastique risque de fondre.

Gâteaux aux fruits

De nos jours, il est possible de préparer un gâteau aux fruits en une heure seulement. Le micro-ondes accélère la cuisson à un point tel que vous pourrez présenter un gâteau savoureux à souhait en un temps record.

Un gâteau aux fruits prêt en une heure ? Oui, c'est possible, grâce aux micro-ondes.

Pour de meilleurs résultats, choisissez le moule avec soin. Ainsi, plutôt qu'un moule spécial aux bords incurvés à la base, servez-vous d'un plat à soufflé. Vous obtiendrez un gâteau d'apparence plus traditionnelle. Il sera aussi plus facile de glacer un gâteau de cette forme : renversez-le et glacez la surface du dessous.

Comment foncer le moule

Il n'est pas nécessaire de doubler entièrement le moule. Vous pouvez soit foncer le moule d'une pellicule plastique, en la pressant bien près des bords, soit huiler légèrement les côtés du moule et foncer la base de papier ciré graissé. Une fois le gâteau démoulé, retirez le papier avant qu'il ne soit complètement refroidi.

Enfin, ne farinez pas les surfaces huilées, sinon il se formera une croûte désagréable.

Gâteau aux fruits et aux amandes (recette à la page 1434)

DON LAST

Préparation du gâteau
Assurez-vous que tous les ingrédients sont à la température de la pièce. Contrairement aux gâteaux plus légers, il est impossible de trop battre le mélange. Les fruits en morceaux risquent cependant de disparaître au fond de la préparation, car cette dernière est plus liquide qu'une préparation traditionnelle. Pour éviter cet inconvénient, épongez bien tous les fruits sur du papier absorbant et veillez à ce qu'ils ne collent pas ensemble. On peut aussi réserver 4 cuil. à soupe de farine et enrober les morceaux de fruits avant de les ajouter au mélange.

Servez-vous de gros oeufs afin que la préparation soit suffisamment liquide.

Gâteau aux fruits traditionnel

28 min

Temps d'attente : 10 min

¾ de tasse/75 g de farine tout usage
¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de muscade
½ cuil. à café de gingembre
1 pincée de sel
4 oz/100 g de beurre ramolli
½ tasse/100 g de cassonade foncée
2 gros oeufs battus
1 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café d'extrait de vanille
4 oz/100 g de raisins de Corinthe
4 oz/100 g de raisins secs
4 oz/100 g de raisins de Smyrne
2 oz/50 g d'écorce confite
2 oz/50 g de cerises confites, rincées, épongées et coupées en deux
4 oz/100 g de noix de Grenoble hachées

10 À 12 TRANCHES

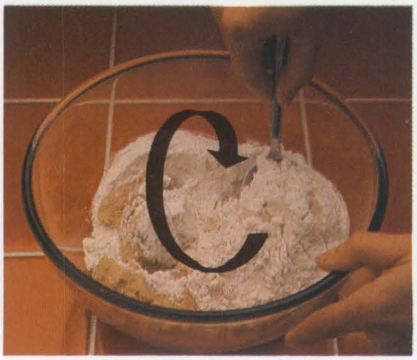
Micro-trucs

Faites cuire les gâteaux aux fruits le temps indiqué, jamais plus. Le centre du gâteau doit être encore humide : la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente. Un gâteau trop cuit deviendra vite très sec.

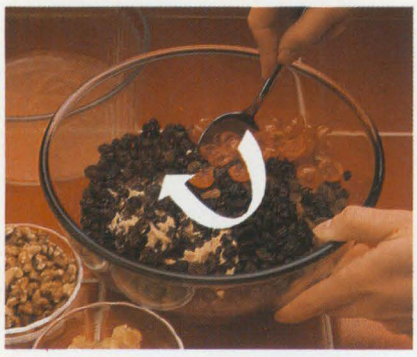
Préparation du gâteau aux fruits traditionnel

Huilez *un plat à soufflé de 7 po/18 cm et foncez la base de papier ciré graissé. Tamisez plusieurs fois les farines, la muscade, le gingembre et le sel.*

Travaillez *le beurre et le sucre en crème, puis incorporez les oeufs, un à la fois. Ajoutez peu à peu le lait et la vanille.*

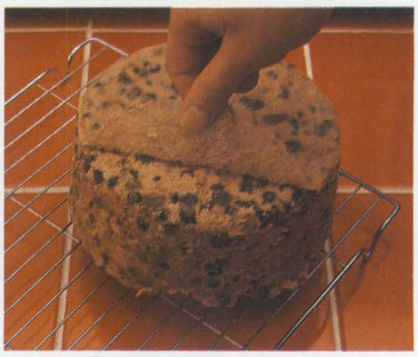


Incorporez *les ingrédients secs au mélange crémeux, avec une cuiller de métal. Brassez bien en formant un huit.*

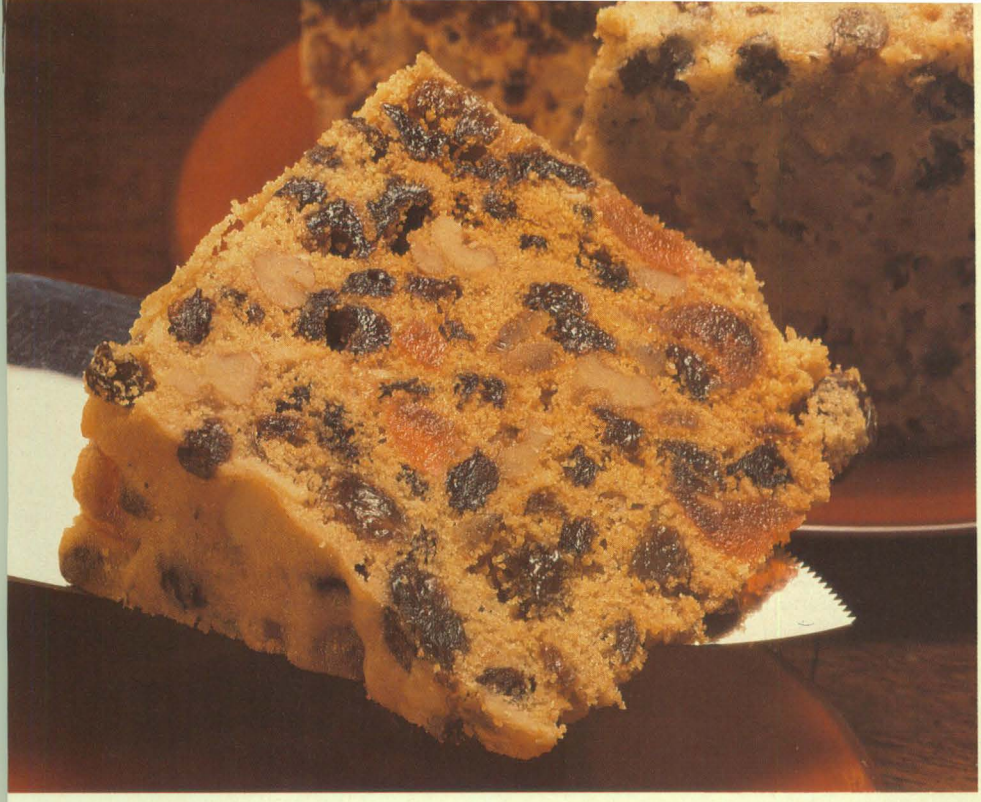


Incorporez *les fruits secs, l'écorce confite, les cerises et les noix. Versez dans le moule et lissez la surface avec le dos d'une cuiller.*

Placez *dans le four, sur une soucoupe renversée, et faites cuire le gâteau de 28 à 30 min à MIN., en tournant le plat toutes les 5 ou 6 min.*



Laissez reposer *10 min, démoulez sur une grille à gâteau et laissez refroidir. Retirez le papier ciré pendant que le gâteau est encore chaud. Une fois refroidi, enveloppez-le bien.*



RAY DUNS

Conseils du chef

Enveloppez les gâteaux aux fruits avec soin dans une pellicule plastique ou du papier aluminium et gardez-les au réfrigérateur. Laissez-les reposer à la température de la pièce avant de servir.

Les gâteaux cuits aux micro-ondes sont prêts à manger dès qu'ils sont refroidis. Il n'est pas nécessaire de les laisser reposer plusieurs semaines avant de les entamer. Laissez-les refroidir complètement avant de les envelopper (cela peut prendre jusqu'à 2 h). Bien enveloppés, ces gâteaux se conservent pendant trois semaines.

À gauche : *gâteau aux fruits traditionnel*
Ci-dessous : *gâteau de la Fête des mères*

Gâteau de la Fête des mères

28½ min

Temps d'attente : 10 min

1 gâteau aux fruits traditionnel (voir recette p. 1432)
1 lb/450 g de pâte d'amandes
4 cuil. à soupe de confiture d'abricots
dragées
fleurs fraîches pour décorer le gâteau

10 À 12 TRANCHES

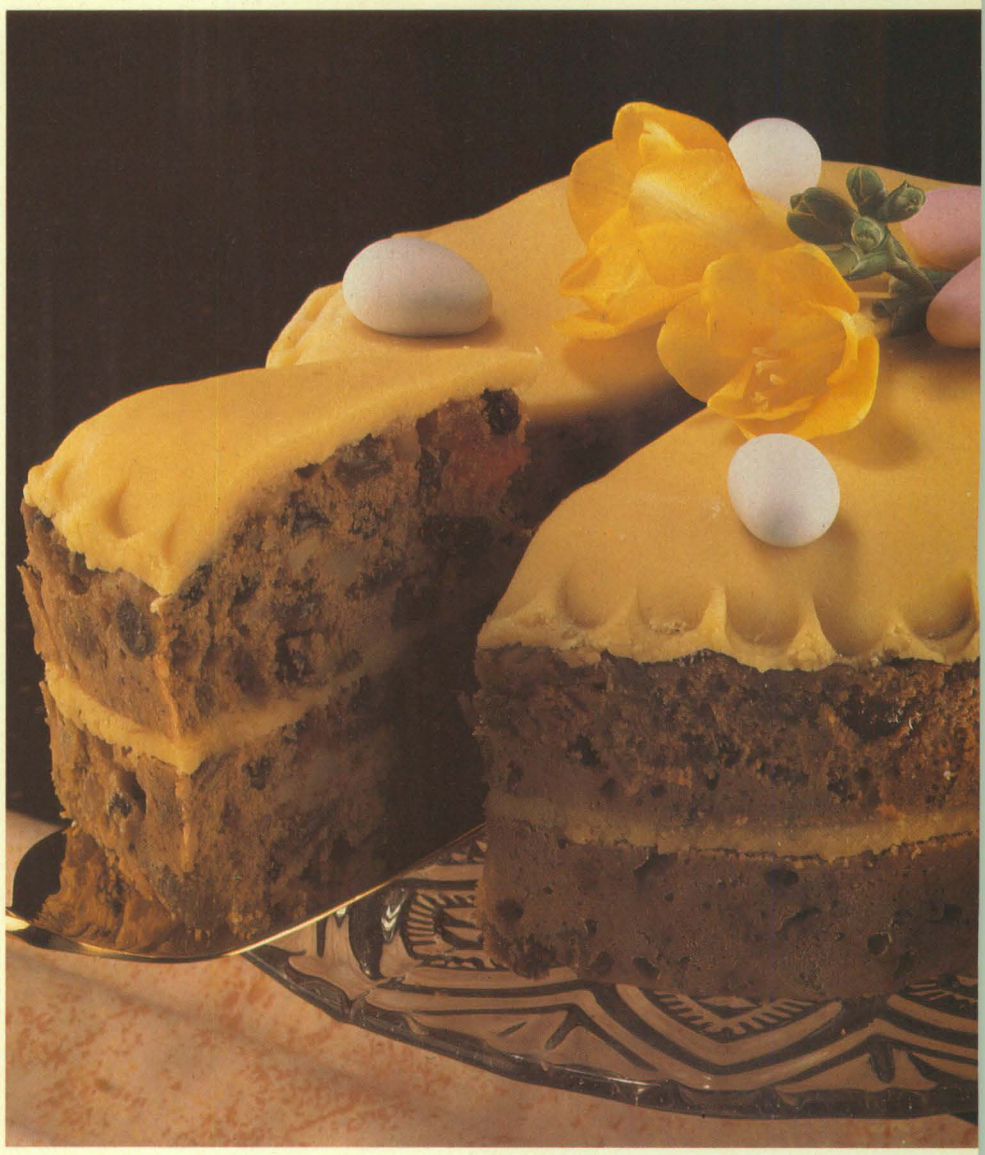
1 Préparez le gâteau et versez la moitié du mélange dans le moule (suivez la recette, p. 1432).

2 Saupoudrez un peu de fécule de maïs sur une surface propre et abaissez la moitié de la pâte d'amandes en un rond de 7 po/18 cm. Déposez-le sur le mélange, puis recouvrez du reste de la préparation.

3 Déposez le moule sur une soucoupe renversée, faites cuire et laissez reposer selon la recette. Sortez le gâteau du four pendant qu'il est encore humide.

4 Passez la confiture au tamis, au-dessus d'un petit bol, et faites-la chauffer 30 s à MAX. Badigeonnez-en la surface du gâteau.

5 Abaissez le reste de la pâte d'amandes en un rond assez grand pour recouvrir le dessus du gâteau. Festonnez les bords, décorez joliment le gâteau et servez.



CHRIS KNAGGS

Gâteau aux fruits de luxe

25¼ min

Temps d'attente : 10 min

5 cuil. à soupe de brandy
4 oz/100 g d'abricots séchés hachés
8 oz/225 g de raisins secs
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café de muscade
1 pincée de clous de girofle
1 pincée de sel
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
⅜ de tasse/75 g de cassonade foncée
2 cuil. à soupe de mélasse
3 oz/75 g de margarine ramollie
3 gros oeufs battus
4 oz/100 g de cerises rouges glacées, rincées, épongées et coupées en deux
4 oz/100 g de cerises vertes glacées, rincées, épongées et coupées en deux
8 oz/225 g de dattes dénoyautées grossièrement hachées
6 oz/175 g de noix de Grenoble hachées

10 À 12 TRANCHES

1 Graissez légèrement un moule à pain de 2 lb/900 g et foncez la base de papier ciré huilé.

2 Versez le brandy dans un bol et ajoutez les abricots et les raisins secs. Faites chauffer 15 s à MAX., en surveillant de près.

3 Tamisez ensemble farine, poudre à pâte, cannelle, muscade, clou de girofle et sel. Creusez un puits au centre et ajoutez sucre, cassonade, mélasse, margarine et oeufs.

4 Mélangez avec un batteur, à haute vitesse, jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Incorporez abricots, raisins, cerises glacées, dattes et noix.

5 Versez uniformément dans le moule. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium. Déposez le moule sur une soucoupe renversée dans le four et faites cuire de 25 à 30 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les 5 min. Le gâteau est cuit si un cure-dent inséré à une extrémité en ressort propre. Laissez reposer 10 min, puis démoulez le gâteau et laissez-le refroidir.

Gâteau aux fruits de luxe

Gâteau aux fruits et aux amandes

32 min

Temps d'attente : 10 min

1 tasse/100 g de farine tout usage
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
6 oz/175 g de beurre ramolli
¾ de tasse/175 g de cassonade
2 cuil. à soupe de mélasse
le zeste finement râpé de 1 citron
3 gros oeufs battus
4 oz/100 g de raisins de Smyrne
8 oz/225 g de raisins secs
4 oz/100 g de raisins de Corinthe
2 oz/50 g d'écorce confite
4 cuil. à soupe d'amandes moulues
de 16 à 20 amandes entières mondées

10 À 12 TRANCHES

1 Huilez légèrement un plat à soufflé de 8 po/20 cm et foncez la base de papier ciré graissé.

2 Tamisez les farines avec le sel. Travaillez le beurre et la cassonade en crème, dans un autre bol, puis ajoutez la mélasse et le zeste de citron. Incorporez les oeufs, en battant bien le mélange entre chacun et en ajoutant un peu de farine pour éviter la formation de grumeaux.

3 Incorporez la farine, puis tous les raisins, l'écorce confite et les amandes moulues.

4 Versez uniformément dans le moule. Enfournez sur une soucoupe renversée et faites cuire 20 min à MIN. Retirez le gâteau du four et disposez les amandes entières en cercle sur le dessus. Faites cuire encore de 12 à 14 min à MIN., jusqu'à ce que le gâteau soit juste cuit près des bords.

5 Laissez reposer 10 min, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Micro-trucs

Pour préparer les amandes mondées, mettez-les dans un petit plat et ajoutez juste assez d'eau pour bien les couvrir. Faites chauffer 3 min à MAX., puis égouttez les amandes, rincez-les à l'eau fraîche et décortiquez-les.

Gâteau aux fruits glacé

35½ min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
4 oz/100 g d'abricots séchés hachés
6 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de cerises glacées
4 oz/100 g d'écorce confite
4 oz/100 g de noix de Grenoble en morceaux
4 oz/100 g de margarine ramollie
½ tasse/100 g de cassonade foncée
2 gros oeufs battus
½ cuil. à café d'extrait de vanille

DÉCORATION
5 cuil. à soupe d'eau
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
quelques gouttes de jus de citron
rondelles d'ananas en conserve
cerises rouges confites
cerises vertes confites
noix de Grenoble en morceaux

8 À 10 TRANCHES

1 Huilez la base et les côtés d'un plat à soufflé de 7 po/18 cm et foncez-le de papier ciré graissé.
2 Tamisez ensemble dans un grand bol la farine, la poudre à pâte et le sel.
3 Mettez les abricots dans un bol et ajoutez 3 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites chauffer 2 ½ min à MAX., puis laissez refroidir. Ajoutez-les à la farine, puis incorporez le reste des ingrédients et brassez bien le tout.
4 Versez dans le moule et déposez dans le four, sur une soucoupe renversée. Faites cuire 28 min à MIN., en tournant le moule du quart toutes les 5 min.
5 Laissez reposer 10 min, puis démoulez sur une grille à gâteau.
6 Amenez l'eau à ébullition à couvert, dans un petit bol, 1 ½ min à MAX. Ajoutez le sucre et le jus de citron; remuez bien pour dissoudre le sucre, puis faites chauffer 3 min à MAX. Laissez refroidir.
7 Versez la moitié du sirop sur le dessus du gâteau, puis décorez des rondelles d'ananas, des cerises et des noix. Faites chauffer le reste de sirop 30 s à MAX., et versez-le sur les fruits.

CHRIS KNAGGS

Gâteau aux fruits glacé

Gâteau aux fruits en couronne

33 min

Temps d'attente : 10 min

6 oz/175 g de raisins de Corinthe
4 oz/100 g de raisins de Smyrne
4 oz/100 g de raisins secs
2 oz/50 g d'écorce confite
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 oz/100 g de beurre ou de margarine, ramolli
½ tasse/125 ml d'eau
1 gros oeuf battu
2 cuil. à soupe de mélasse
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 cuil. à café d'épices mélangées moulues
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 cuil. à soupe d'eau

10 À 12 TRANCHES

1 Huilez un moule à soufflé de 8 po/20 cm et foncez la base de papier ciré graissé. Mettez raisins, écorce confite, sucre, gras et eau dans un grand bol, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
2 Laissez refroidir légèrement, puis incorporez l'oeuf et la mélasse.
3 Tamisez les farines avec le sel et les épices. Délayez le bicarbonate dans l'eau et ajoutez au premier mélange. Incorporez la farine.
4 Placez un verre aux parois graissées, de 2 ¼ po/6 cm de diamètre, ouverture vers le haut, au centre du moule. Versez ensuite le mélange dans le moule.
5 Enfournez, sur une soucoupe renversée, et faites cuire de 30 à 33 min à MIN., en tournant le moule du quart toutes les 5 ou 6 min.
6 Laissez reposer 10 min, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Les fours combinés 3

Pour obtenir des aliments bien dorés et croustillants sans les retirer du four micro-ondes, munissez-vous d'un four à gril incorporé!

Le four micro-ondes à gril incorporé est un appareil précieux dans la cuisine, surtout si vous préférez les aliments bien dorés. Le gril du four micro-ondes fonctionne de la même façon que celui de la cuisinière et vous pouvez l'utiliser en séquence ou simultanément, selon le modèle de four que vous possédez.

Fonctionnement en séquence

Vous faites d'abord cuire les aliments aux micro-ondes, puis vous les faites dorer sous le gril, fixé habituellement sur la paroi supérieure du four. Servez-vous de plats et de casseroles à l'épreuve de la chaleur, afin de mettre le gril en marche sitôt la cuisson terminée, et cela sans avoir à transvider le plat dans une autre casserole. Il est important de toujours bien dégraisser les aliments avant de mettre le gril en marche, pour obtenir des résultats satisfaisants. Le temps d'attente se poursuit pendant que le plat est sous le gril.

La porte du four doit être fermée pendant cette opération.

Le gril du four micro-ondes ne fonctionne pas aussi efficacement, ni aussi rapidement, que le gril de la cuisinière. Cependant, il est si pratique que quelques minutes de plus pour obtenir des aliments bien dorés ne vous sembleront pas un inconvénient d'importance.

Micro-trucs

La tarte au citron, les hamburgers et les côtelettes d'agneau grillées peuvent être cuits aux micro-ondes, puis dorés sous le gril traditionnel. Le temps de cuisson aux micro-ondes est le même, mais les aliments brunissent plus vite sous le gril de la cuisinière.

Côtelettes d'agneau grillées

Côtelettes d'agneau grillées

65 min

Sous le gril : de 8 à 10 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de pommes de terre émincées
1 carré d'agneau de 1 ½ lb/700 g coupé en côtelettes et paré
2 oignons émincés
4 oz/100 g de champignons
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de viande ou de poulet
1 cuil. à soupe de beurre fondu

4 À 6 PERSONNES

1 Étalez un rang de pommes de terre dans une marmite à l'épreuve de la chaleur de 6 ¼ à 7 ½ tasses/1,4 à 1,7 l.

2 Disposez les côtelettes d'agneau sur les pommes de terre et recouvrez-les des oignons et des champignons. Assaisonnez au goût.

3 Étalez le reste des pommes de terre sur le dessus. Versez le bouillon et badigeonnez les pommes de terre d'un peu de beurre fondu.

4 Glissez la marmite sur la grille du four et faites cuire 5 min à MAX. Diminuez la puissance à MIN., et laissez cuire 1 h environ, jusqu'à tendreté.

5 Badigeonnez les pommes de terre du reste de beurre et faites dorer sous le gril de 8 à 10 min. Servez avec des petits pois ou un légume vert.

DON LAST

Hamburgers aux herbes

Hamburgers aux herbes

3 min

Sous le gril : 4 ou 5 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon râpé
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
2 cuil. à soupe de farine tout usage
quelques gouttes de sauce Worcestershire (facultatif)
sel et poivre au goût
4 pains mollets à hamburger (voir Conseils du chef) et condiments variés, pour servir

4 PERSONNES

1 Mêlez bien tous les ingrédients dans un bol et façonnez quatre palets.

2 Placez les palets sur une assiette à l'épreuve de la chaleur et déposez-la sur la grille du four. Faites cuire 2 min à MAX., retournez les palets, égouttez bien puis prolongez la cuisson de 1 min.

3 Mettez le gril en marche et faites dorer les palets 4 ou 5 min, au goût. Glissez dans les pains.

Utilisation du four micro-ondes avec gril

- Faites dorer les plats tels gratins, croustillants, plats de viande, de volaille et de côtelettes.
- Sous le gril, servez-vous de récipients à l'épreuve de la chaleur, mais non de contenants métalliques.
- Utilisez des poignées ou des gants pour manipuler les plats.
- Faites cuire les plats sur la grille du four pour qu'ils soient déjà en place au moment de les faire dorer.
- Si la grille est amovible, suivez les instructions du fabricant selon les recettes.
- N'oubliez pas de déplacer et de remuer les aliments comme vous avez l'habitude de le faire.
- Le temps d'attente se confond avec la durée de cuisson sous le gril pour un modèle de four en séquence, tandis qu'il est inutile si la cuisson et le brunissement se font simultanément. Dans ce dernier cas, le plat est prêt sitôt la cuisson terminée.

Conseils du chef

Si désiré, faites griller les pains en même temps que la viande.

DON LAST

Tarte au citron

6 min

Sous le gril : de 8 à 10 min

Temps d'attente : aucun

Un dessert classique, pour terminer en beauté un repas raffiné ou pour régaler simplement les membres de votre famille.

6 oz/175 g de pâte brisée (fascicule 14, page 370)

GARNITURE

½ tasse/125 ml de jus de citron
¾ de tasse/175 ml d'eau
le zeste râpé de 2 citrons
12 cuil. à café de fécule de maïs
⅞ de tasse/200 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs, blancs et jaunes séparés

4 À 6 PERSONNES

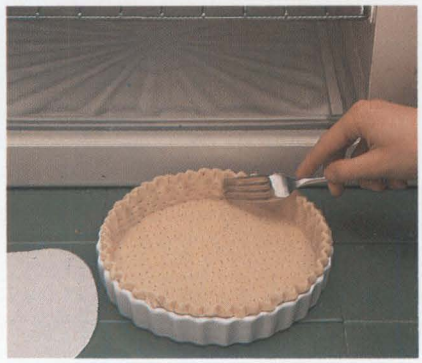
VARIANTE

Préparez une tarte à l'orange : remplacez le jus de citron par du jus d'orange frais et utilisez le zeste de deux oranges. Suivez la même recette.

Micro-trucs

Si la grille du four est amovible, placez-la au centre ou suivez les instructions du fabricant. Il faudra peut-être compter quelques minutes de plus, mais le dessus du plat dorera uniformément.

Préparation de la tarte au citron



Foncez *un moule rond de 6 po/15 cm d'une abaisse de pâte brisée, en festonnant les bords. Piquez-la et couvrez le fond de papier absorbant. Placez sur la grille et faites cuire 3 min à MAX., en tournant le moule 2 fois. Enlevez le papier et faites dorer 4 ou 5 min.*

Mélangez *le jus de citron, l'eau et le zeste. Délayez la fécule de maïs dans un peu de liquide, puis peu à peu ajoutez au mélange en brassant sans arrêt. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant toutes les 15 s.*

Fouettez *les jaunes d'oeufs avec ⅜ de tasse/75 g de sucre, puis incorporez au premier mélange. Versez dans l'abaisse. Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez délicatement le reste du sucre avec une cuiller de métal.*

Étalez *la meringue sur la garniture au citron, en formant de petits pics. Faites chauffer 1 min à MAX., puis faites dorer la meringue 4 ou 5 min.*

Four micro-ondes et gril utilisés simultanément

Ce modèle de four à micro-ondes est muni d'un gril qui fonctionne simultanément, c'est-à-dire qu'il est possible de le mettre en marche quelques minutes avant la fin du temps de cuisson recommandé. En peu de temps donc, vous pouvez préparer des plats joliment dorés, tels gratins, viande ou volaille rôties, croustillants, qui brunissent généralement en l'espace de 5 à 10 min sous le gril du four micro-ondes. Les aliments sont prêts dès la cuisson terminée, comme dans la cuisine traditionnelle, et le temps d'attente est inutile dans ce cas.

Servez-vous toujours de plats et de casseroles à l'épreuve de la chaleur et n'oubliez pas qu'ils seront très chauds lorsque vous les sortirez du four.

Côtelettes farcies

17¼ min

Temps d'attente : aucun

Un plat cuit et doré rapidement et simultanément aux micro-ondes.

4 côtelettes de filet de porc d'environ ¾ de po/2 cm d'épaisseur

FARCE

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 petit oignon haché
2 oz/50 g de raisins secs
1 petite pomme à couteau pelée, le coeur enlevé, et râpée
3 cuil. à soupe d'amandes variées hachées
¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche de blé entier
sel et poivre
1 oeuf battu

4 PERSONNES

1 Préparez la farce : faites fondre le corps gras à couvert dans un bol déposé sur la grille, de 10 à 20 s à MAX. Ajoutez l'oignon et faites cuire 2 min. Incorporez les raisins secs, la pomme, les amandes et la chapelure. Assaisonnez au goût et liez le tout avec l'oeuf battu.

2 Ouvrez chaque côtelette à l'horizontale à l'aide d'un couteau bien aiguisé, jusqu'à 1 po/2,5 cm de chacune des extrémités. Farcissez les côtelettes, puis refermez bien les bords à l'aide de cure-dents.

3 Placez les côtelettes farcies sur une assiette, les parties avec gras vers l'extérieur, et faites cuire au total 15 min à MAX., jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. Retournez et déplacez les côtelettes après 5 min de cuisson et mettez le gril en marche au bout de 9 min. Retournez les côtelettes une autre fois après 12 min de cuisson.

Côtelettes farcies

DON LAST

Croustillant aux framboises

Croustillant aux framboises

15 min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
½ cuil. à café de cannelle
1 lb/450 g de pommes à cuire pelées, le coeur enlevé, et émincées
1 boîte de 13 oz/385 g de framboises égouttées
crème ou yogourt nature pour servir

CROUSTILLANT

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
3 oz/75 g de margarine en petits dés
⅜ de tasse/75 g de sucre

6 PERSONNES

1 Préparez le croustillant : tamisez la farine, puis ajoutez le corps gras, en travaillant le mélange jusqu'à ce qu'il ait l'apparence de la chapelure. Ajoutez le sucre et mêlez bien.

2 Mélangez sucre super fin et cannelle. Graissez un moule à tarte profond de 6 ¼ tasses/1,5 l et disposez les fruits en rangs successifs, en saupoudrant de sucre à la cannelle. Déposez le moule sur la grille du four et faites cuire 5 min à MAX.

3 Versez la chapelure sucrée sur les fruits et faites cuire 10 min à MAX., en mettant le gril en marche à mi-temps de cuisson.

Lasagne en sauce blanche

29½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 lb/450 g de courgettes tranchées
2 oignons émincés
1 gousse d'ail hachée
1 cuil. à café de thym
8 oz/225 g de champignons en tranches
sel et poivre
8 lasagnes précuites, trempées dans l'eau bouillante pendant 3 min, puis égouttées
4 tomates en tranches
1 ½ oz/40 g de cheddar râpé

SAUCE BLANCHE

2 oz/50 g de margarine ou de beurre
½ tasse/50 g de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de lait

4 PERSONNES

1 Mettez huile, courgettes, oignons, ail et thym dans une grande casserole, placez-la sur la grille du four et faites cuire 6 min à MAX., en remuant 3 fois. Ajoutez les champignons et faites cuire 4 min à MAX. Égouttez et assaisonnez.

2 Préparez la sauce blanche : faites fondre le gras à couvert de 30 à 60 s à MAX., puis incorporez la farine. Ajoutez le lait petit à petit. Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Graissez un plat rectangulaire peu profond de 6 ¼ tasses/1,5 l. Déposez la moitié des légumes dans le plat et nappez du tiers de la sauce. Couvrez de quatre lasagnes et répétez avec le reste des ingrédients.

4 Versez le reste de sauce blanche sur les lasagnes et disposez les tomates sur le dessus. Parsemez de fromage râpé.

5 Faites cuire de 16 à 18 min à MAX., en tournant le plat de moitié toutes les 5 min. Mettez le gril en marche pour les 5 dernières minutes de cuisson, jusqu'à ce que le dessus de la lasagne soit bien doré.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

RAPIDITÉ DE LA CUISSON

Il est très important de ne pas trop faire cuire les aliments. Voici quelques facteurs susceptibles de modifier les temps de cuisson :
Dimensions du four. La cuisson se fait plus rapidement dans un four de petites dimensions.
Puissance en watts du four. La cuisson est plus rapide dans un four à puissance en watts élevée, bien que l'on doive aussi tenir compte des dimensions du four.
Fours à puissance en watts moins élevée. Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650 et de 700 watts. Consultez le tableau de conversion pour la cuisson au four à puissance moins élevée.
Disposition des plats et densité des aliments. Suivez les recettes scrupuleusement. Les aliments plus légers, tels les gâteaux de Savoie, cuisent plus rapidement que les plats de viande, par exemple.
Catégories d'aliments. Les aliments à haute teneur en gras ou en sucre — confitures, biscuits, tartelettes sucrées — cuisent très rapidement.

CONSEILS PRATIQUES

Alcool. Il n'est pas recommandé de faire chauffer de l'alcool dans le four.
Plats à brunir. Vérifiez le manuel d'instructions du fabricant. Ne faites jamais chauffer le plat plus longtemps que le temps recommandé, sinon vous risquez d'endommager le plateau ou les parois du four. Certains fabricants conseillent d'utiliser un support spécial pour four micro-ondes ou de placer le plat sur une assiette en verre renversée.
Papier aluminium. Vérifiez toujours le manuel d'instructions avant de vous servir de papier aluminium dans le four. Utilisez seulement de petits morceaux de papier aluminium et fixez-les bien en place. Veillez à ce qu'ils ne touchent pas les parois ou la porte du four.
Aliments à haute teneur en sucre ou en gras. Ces aliments chauffent très rapidement et brûlent facilement. Il faut donc les surveiller de près pendant toutes les étapes de la cuisson. Ne diminuez jamais les quantités, ni pour la cuisson, ni pour le réchauffage.
Diminution des recettes à base de féculents. Si vous diminuez une recette, assurez-vous que les féculents, tels les pâtes alimentaires, sont bien recouverts de liquide.
Petites quantités. Si vous faites cuire ou réchauffer de très petites quantités d'aliments, placez aussi un verre d'eau dans le four.
Mise en marche accidentelle. Vous pourrez endommager le magnétron en mettant le four en marche par inadvertance. Par mesure de précaution, gardez toujours une tasse d'eau dans un four inutilisé.

REPAS pour moi

Spaghetti au thon

Les pâtes alimentaires font d'excellents repas pour une personne. Ajoutez une boîte de thon, des légumes croquants et des amandes à du spaghetti cuit et vous obtiendrez un plat qui plaira aux appétits les plus voraces.

Spaghetti au thon

5 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de spaghetti
1 cuil. à café de margarine
1 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 oz/25 g de carottes en tranches, décongelées au besoin
1 petite courgette tranchée
3 ou 4 champignons en tranches
2 échalotes émincées
poivre
1 boîte de 3 ½ oz/100 g de thon, égoutté et émietté
2 cuil. à soupe de yogourt nature
1 cuil. à soupe de parmesan râpé

1 PERSONNE

1 Faites cuire le spaghetti de la manière habituelle, rincez à l'eau chaude et égouttez.
2 Faites rôtir les amandes dans la margarine, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.
3 Incorporez carottes, courgettes, champignons, échalotes et poivre. Couvrez et faites cuire de 2 à 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres mi-croquants, en remuant 1 fois.
4 Versez sur le spaghetti cuit, puis ajoutez le thon, le yogourt et le parmesan. Remuez bien et faites chauffer à couvert 1 ou 1 ½ min à MAX. Servez bien chaud.